



UNICAMP

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE ENGENHARIA DE ALIMENTOS
PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO**

“Caracterização do Consumo Alimentar e Hábitos Associados à Saúde em Vegetarianos do Estado de São Paulo”

Dissertação apresentada à Faculdade de Engenharia de Alimentos, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do título de Mestre em Ciências da Nutrição.

Aluno: Sérgio Greif

Orientadora: Profa. Dra. Maria Aparecida Azevedo Pereira da Silva

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA DA F.E.A. – UNICAMP

Greif, Sérgio
G863c Caracterização do consumo alimentar e hábitos associados à
saúde em vegetarianos do estado de São Paulo / Sergio Greif. –
Campinas, SP: [s.n.], 2005.

Orientador: Maria Aparecida Azevedo Pereira da Silva
Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de
Campinas.Faculdade de Engenharia de Alimentos.

1. Vegetarianismo. 2. Vegetariano. 3. Dieta vegan. 4.
Consumo alimentar. 5. Hábitos alimentares. I. Silva, Maria
Aparecida Azevedo Pereira da. II. Universidade Estadual de
Campinas.Faculdade de Engenharia de Alimentos. III. Título.

(cars/fea)

Título em inglês: Characterization of food consumption and health habits associated to
Vegetarians of the state of São Paulo.

Palavras-chave em inglês (Keywords): Vegetarianism, Vegetarian, Vegan diet, Food consumption
Food habits

Área de concentração: Consumo e qualidade de alimentos

Titulação: Mestre em Ciência da Nutrição

Banca examinadora: Maria Aparecida Azevedo Pereira da Silva

Jaime Amaya Farfán

Flávia Maria Netto

Eliete Vaz de Faria

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Maria Aparecida Azevedo Pereira da Silva
(Orientadora)

Prof. Dr. Jaime Amaya Farfán
(Membro)

Profa. Dra. Flávia Maria Netto
(Membro)

Dra. Eliete Vaz de Faria
(Membro)

“Podereis de fato questionar que motivo tinha Pitágoras para se abster de carne? Ao meu ver, não posso entender através de que acidente e em que estado de espírito foi que o primeiro homem sujou a boca com sangue e levou seus lábios em direção à carne de uma criatura morta, expôs mesas de corpos mortos e em decomposição, e ousou chamar de alimentos as partes que pouco antes haviam bramido e chorado, se movimentado com vida. Como poderiam os olhos suportar a matança, onde as gargantas são perfuradas, a pele esfolada e os membros arrancados? Como poderia seu nariz agüentar o fedor? Como é que a contaminação não assombrava seu paladar, pondo-o em contato com a miséria alheia, sorvendo os caldos e soros de feridas mortais? Certamente não são leões e lobos que comemos para defesa pessoal, pelo contrário, estes são desprezados e assassinamos criaturas dóceis e inofensivas, sem presas ou garras para nos atacar. Por um pouco de carne privamo-lhes o sol, a luz e a duração de suas vidas a que tem direito por nascimento e existência.”

Plutarco - *Acerca do Consumo de Carne*

Dedico este trabalho à minha família:

Minha mãe, Sheila

Minha companheira, Lucimara

Meus irmãos, Allan e Adri

Minhas sobrinhas, Clara e Larissa

Minha avó, meus tios

Meus sogros e cunhados

**Em memória de meu avô, Duvid Beznosai
uma pessoa de quem sinto falta**

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao Eterno, que me criou, me manteve e me fez chegar aos dias de hoje.

A Profa. Dra. Maria Aparecida Azevedo Pereira da Silva, meu agradecimento pelo aceite de orientação neste trabalho.

Aos professores membros da Banca de Qualificação, Prof. Dr. Jaime Amaya Farfán, Profa. Dra. Flavia Maria Netto e Dra. Eliete Vaz de Faria, por todo o auxílio e paciência.

A Profa. Dra. Maria Antonia Martins Galeazzi, não apenas por sua orientação, mas por haver me ensinado como as coisas são.

A Lucimara, à Luanda e ao pessoal do M.A.R., ao Caiado da Rede DeRose Swasthya Yoga de Campinas, ao Paulo do Instituto de Yoga Clássico de Campinas, aos organizadores do Festival Hardcore de São Paulo, aos membros da lista Veg-Brasil, pelo auxílio na pesquisa de campo.

A Viviane Guerra, pelo apoio na realização e discussão da análise estatística dos dados resultantes da pesquisa de campo. Ao Comitê de Ética institucional da UNICAMP, pelo profissionalismo.

Aos amigos do NEPA, pela amizade e convívio durante o mestrado. Ao corpo docente do curso de Pós-Graduação em Ciências da Nutrição, pelo aprendizado. Ao pessoal da Secretaria de Pós-Graduação da Faculdade de Engenharia de Alimentos.

Aos amigos cujos nomes não listarei, mas que de alguma forma conviveram comigo no decorrer do presente trabalho, mas pela força e amizade. A minha família, pela compreensão de minha ausência. A Lucimara, pelo convívio e apoio em todos os momentos.

Ao CNPq, pelo financiamento de parte do projeto.

SUMÁRIO

	Página
SUMÁRIO.....	vii
LISTA DE QUADROS E TABELAS.....	ix
LISTA DE GRÁFICOS.....	xiii
RESUMO.....	xiv
SUMMARY.....	xv
1. INTRODUÇÃO.....	3
2. OBJETIVOS.....	7
2.1. Objetivos gerais.....	7
2.2. Objetivos específicos.....	7
3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	8
3.1. Motivos para adoção de padrões dietéticos e transição dentro dos diferentes níveis de vegetarianismo.....	8
3.1.1. Adoção de hábitos alimentares alternativos	8
3.1.2. Considerações quanto ao consumo de carne.....	9
3.1.3. Motivos para adoção do vegetarianismo.....	12
3.1.4. A adesão a hábitos alimentares tendentes ao vegetarianismo.....	16
3.1.5. Transição para o vegetarianismo	19
3.1.6. A tendência à dissociação entre os consumidores de carnes.....	21
3.2. Perfil demográfico e socio-econômico de vegetarianos.....	23
3.3. Hábitos de alimentação saudável e estilo de vida.....	25
3.3.1. Recomendação médica pelo vegetarianismo.....	27
4. METODOLOGIA.....	31
4.1. Estudo qualitativo.....	31
4.2. Aplicação do questionário.....	31
4.3. Amostragem.....	32
4.4. Classificação do perfil sócio-econômico e acesso dos indivíduos a informações sobre vegetarianismo.....	35
4.5. Processamento e análise dos dados.....	36
4.6. Aspectos éticos da pesquisa.....	37

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	38
5.1. Caracterização da amostra.....	38
5.1.1. Perfil demográfico da população amostrada.....	38
5.1.2. Perfil socio-econômico e acesso a informações.....	41
5.1.3. Classificação dietética auto-atribuída e reclassificação segundo hábitos de consumo.....	45
5.2. Motivos para adoção do vegetarianismo e a transição dentro de seus diferentes níveis.....	48
5.2.1. Transição para o vegetarianismo.....	48
5.2.2. Motivos para a adoção do vegetarianismo.....	49
5.3. Alimentação saudável e estilo de vida.....	54
5.4. Consumo alimentar e possibilidade de acesso a produtos alimentícios.....	65
5.4.1. Possibilidade de acesso a produtos alimentícios.....	65
5.4.2. Preocupação com os registros de informações contidas nos rótulos de produtos alimentícios.....	66
5.4.3. Ingredientes mais procurados e mais evitados.....	70
5.4.4. Critérios para seleção de alimentos.....	74
5.4.5. Consumo de alimentos industrializados.....	77
5.4.6. Consumo alimentar.....	84
6. CONCLUSÕES.....	100
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	103
 ANEXO 1	 127

LISTA DE QUADROS E TABELAS

Quadro 1 – Caracterização do universo amostral e da amostra efetivamente utilizada no presente estudo	34
Quadro 2 – Classificação dietética auto-atribuída e reclassificação segundo hábitos de consumo alimentar (n=143) – 2001	46
Tabela 1 – Distribuição dos indivíduos segundo o padrão dietético e gênero –2001... 39	
Tabela 2 – Idades médias em anos (desvio padrão) em função do grupo e gênero dos indivíduos - 2001	40
Tabela 3 – Distribuição dos entrevistados de acordo com o grau de instrução e o grupo - 2001.....	41
Tabela 4 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a renda per capita/ grupo – 2001.....	42
Tabela 5 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a fonte de consulta adotada para obtenção de informações sobre nutrição – 2001.....	42
Tabela 6 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a possibilidade de acesso às informações sobre nutrição e grupo – 2001.....	43
Tabela 7 – Motivos e respectivos graus de importância para adoção do vegetarianismo de acordo com o tipo de dieta vegetariana – 2001.....	51
Tabela 8 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a percepção de melhorias na saúde, decorrentes da adoção de dieta diferenciada – 2001.....	54
Tabela 9 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a menção de incidência de anemia, decorrente da adoção de dieta vegetariana – 2001.....	54
Tabela 10 – Distribuição de citações relativas aos tipos de melhoria na saúde auto-atribuída pelos indivíduos de cada grupo - 2001.....	56
Tabela 11 – Distribuição dos entrevistados de acordo com citações relativas ao consumo de suplementos e grupo – 2001.....	56

Tabela 12 – Número de citações relativas aos tipos de suplementos de acordo com o grupo – 2001.....	57
Tabela 13 – Distribuição dos entrevistados de acordo com os motivos para adoção de suplementos e grupo – 2001.....	58
Tabela 14 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a utilização de remédios alopáticos – 2001.....	58
Tabela 15 – Distribuição de citações do tipo de medicamento consumido, em uso, de acordo com o grupo – 2001.....	59
Tabela 16 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a adoção da medicina alternativa – 2001.....	60
Tabela 17 – Distribuição de citações de terapias alternativas adotadas em cada grupo – 2001.....	61
Tabela 18 – Distribuição dos entrevistados de acordo com o hábito de consumo de cigarros e grupo – 2001.....	62
Tabela 19 – Distribuição dos entrevistados de acordo com o hábito de consumo de bebidas alcoólicas e grupo – 2001.....	62
Tabela 20 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a frequência de consumo de bebidas alcoólicas e grupo – 2001.....	62
Tabela 21 – Distribuição dos entrevistados de acordo com o consumo de alimentos orgânicos e grupo – 2001.....	63
Tabela 22 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a prática de exercícios físicos e grupo – 2001.....	64
Tabela 23 – Distribuição de citações de frequência de prática de exercícios físicos de acordo com o grupo – 2001.....	64
Tabela 24 – Número de citações de exercícios físicos praticados de acordo com o grupo – 2001.....	65
Tabela 25 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a possibilidade de acesso a lojas/restaurantes e grupo – 2001.....	66

Tabela 26 – Distribuição dos entrevistados de acordo com as citações relativas à sua opinião sobre preços de produtos vegetarianos e grupo – 2001.....	66
Tabela 27 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a prática de leitura de rótulos antes da compra de produtos – 2001.....	67
Tabela 28 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a compreensão das informações contidas nos rótulos de produtos – 2001.....	68
Tabela 29 – Distribuição de citações relativas a informações procuradas pelos entrevistados nos rótulos dos produtos de acordo com o grupo – 2001.....	69
Tabela 30 – Distribuição de citações relativas aos tipos de ingredientes alimentares sempre evitados pelos entrevistados, de acordo com seu grupo – 2001.....	71
Tabela 31 – Número de citações relativas ao tipo de ingredientes que os indivíduos de cada grupo sempre buscam nos alimentos – 2001.....	73
Tabela 32 – Distribuição de citações relativas aos parâmetros adotados pelos entrevistados para aquisição de frutas – 2001.....	75
Tabela 33 – Distribuição de citações relativas aos parâmetros adotados pelos entrevistados para aquisição de vegetais folhosos – 2001.....	76
Tabela 34 - Distribuição de citações relativas aos parâmetros adotados pelos entrevistados para aquisição de tubérculos – 2001.....	76
Tabela 35 – Distribuição de citações relativas aos parâmetros adotados pelos entrevistados para aquisição de leguminosas – 2001.....	76
Tabela 36 – Distribuição de citações relativas à frequência (sempre) de consumo de alimentos industrializados – 2001.....	78
Tabela 37 – Distribuição de citações relativas à frequência (quase sempre) de consumo de alimentos industrializados – 2001.....	79
Tabela 38 – Distribuição de citações relativas à frequência (às vezes) de consumo de alimentos industrializados – 2001.....	80
Tabela 39 – Distribuição de citações relativas aos alimentos industrializados evitados para o consumo – 2001.....	83

Tabela 40 – Médias e desvio padrão para quantidades (em gramas/dia) de produtos de origem animal ou com possíveis ingredientes derivados de animais consumidos estratificado por grupo – 2001..... 84

Tabela 41 – Médias e desvio padrão para quantidades (em gramas/dia) de cereais (farináceos), leguminosas (e produtos), oleaginosas e açucarados* consumidos estratificado por grupo – 2001..... 90

Tabela 42 – Médias e desvio padrão para quantidades (em gramas/dia) de hortaliças, frutas, tubérculos, algas, leveduras e condimentos* consumidos estratificado por grupo – 2001..... 95

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de produtos de origem animal ou com possíveis ingredientes derivados de animais consumidos por cada grupo- 2001.....	85
Gráfico 2 – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de alimentos contendo ovos, leite e derivados consumidos por cada grupo- 2001.....	87
Gráfico 3 – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de alimentos contendo margarina, álcool e mel consumidos por cada grupo- 2001.....	88
Gráfico 4 - Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de cereais consumidos por cada grupo- 2001.....	91
Gráfico 5 - Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de leguminosas consumidas por cada grupo- 2001.....	92
Gráfico 6 – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de oleaginosas e açúcar consumidos por cada grupo- 2001.....	93
Gráfico 7A – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de hortaliças consumidas por cada grupo- 2001.....	96
Gráfico 7B – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de hortaliças consumidas por cada grupo- 2001.....	97
Gráfico 8 – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de frutas consumidas por cada grupo- 2001.....	97
Gráfico 9 – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de tubérculos consumidos por cada grupo- 2001.....	98
Gráfico 10 – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de condimentos, leveduras e algas consumidos por cada grupo- 2001.....	99

RESUMO

As razões para uma determinada escolha alimentar são complexas e diversas sendo influenciada pelos hábitos, tradições, crenças pessoais e sobre nutrição, percepção de dificuldades e benefícios de determinados hábitos alimentares, demografia e disponibilidade de alimentos, valores pessoais, o uso de fontes de informações, influência de propagandas, e influências sociais. Dos hábitos alimentares considerados alternativos, o vegetarianismo opcional é o que mais vem ganhando popularidade e crescendo em número de praticantes nos últimos anos, no entanto os motivos para este fato são diversos e merecem ser estudados. O presente trabalho se dedica a estudar os hábitos de consumo e escolhas alimentares de vegetarianos de diferentes níveis em São Paulo. Mediante a aplicações de questionários, foram estudados o perfil social e econômico de 57 ovo-lacto e lacto-vegetarianos, 43 *vegans* e 43 onívoros com orientação vegetariana, estilo de vida saudável ou que convivem com vegetarianos. Foram estudadas suas possibilidades de acesso a fontes de informações relativas ao vegetarianismo, suas atitudes frente a diferentes itens alimentares, seus parâmetros de escolha para diferentes produtos, alguns dados sobre sua saúde e estilo de vida, percepção da conveniência na prática de seu hábito alimentar e frequências de consumo de diferentes itens alimentares. Os dados levantados através deste trabalho geraram informações importantes tanto para segmentos do mercado interessados em oferecer produtos adequados a este público, como para profissionais da área de nutrição interessados em conhecer mais sobre o vegetarianismo.

SUMMARY

The factors influencing an individual's food choice are complexes and include he/she food habits, tradition, personal and nutritional beliefs, perception in relation to difficulties and benefits of this particular food habit, demography and food availability, personal values and the influence of information sources, marketing and social issues. The voluntary vegetarianism is one of the most popular worldwide food habit that shows regular increasing every year. Nonetheless, the reasons why individuals decide to become a vegetarian have not been fully studied. So, the present work was devoted to study the food habits and consumption choices amongst different classes of Brazilian vegetarians from the State of São Paulo. Interview questionnaires were applied to 57 lacto-ovo and lacto-vegetarians, 43 vegans e 43 omnivorous with vegetarian orientation. The questions were related to the individuals' social and economic profile, chances to access particular information sources, consumption attitude towards several different food items, reasons justifying their consumption of certain products, health and lifestyle data, perception regarding the convenience of being a vegetarian and frequency of consumption of several food items. Data generated by the present research produced important information both to the food market interested in offering suitable products to vegetarians, as well as to health professionals interested in knowing more about vegetarianism.

1. INTRODUÇÃO

O vegetarianismo se constitui no hábito alimentar onde o consumo de todas as carnes, aves, peixes, frutos do mar, vermes e insetos são proibidos. Este hábito alimentar, no entanto, não se apresenta de uma forma padronizada entre seus adeptos, sofrendo variações individuais como ocorre na maioria dos demais hábitos alimentares. Didaticamente, o vegetarianismo pode ser graduado em diferentes modalidades, a saber: ovo-lacto vegetarianismo (onde se consome ovos, leite, derivados de leite e alimentos de origem vegetal), lacto-vegetarianismo (onde se consome, além dos alimentos de origem vegetal, o leite e derivados) e o vegetarianismo estrito, puro ou veganismo (onde são consumidos somente alimentos de origem vegetal). Com raras exceções, em todas as modalidades, os itens de fontes vegetais (frutas, verduras, legumes, grãos, sementes e nozes) formam a base da dieta, havendo uma variabilidade pessoal quanto ao consumo de mel e açúcar refinado por parte dos *vegans*, e quanto ao consumo de queijos coalhados com quimosina e gelatina animal por parte dos lacto-vegetarianos e ovo-lacto vegetarianos (André, 1990; Nair & Mayberry, 1995; Melina *et alii*, 1998; Rudys-Shapard, 2001).

A American Dietetic Association (1980) aceita e adota todas estas nomenclaturas (ovo-lacto vegetariano, lacto-vegetariano e *vegan*), acrescentando ainda uma distinção entre “vegetarianos tradicionais” (que nasceram em lares vegetarianos, ou que descendem de uma linhagem de tradição vegetariana) e “novos vegetarianos” (indivíduos que aderiram ao hábito após uma infância onívora). Genericamente, todos estes grupos são amplamente aceitos como vegetarianos, seguindo uma tradução falsa-cognata do termo *vegetarian* em inglês, que seria melhor traduzido para o português como “vegetarista” (Buarque De Holanda Ferreira, 1988). Em português, segundo o Novo Dicionário Aurélio, “vegetariano” seria o “partidário de alimentação exclusivamente vegetal” (Buarque De Holanda Ferreira,

1988), uma referência específica ao grupo dos *vegans*. No entanto, este trabalho segue a denominação popularmente utilizada no Brasil, seguindo os padrões de denominação internacionais (Rauma & Mykkänen, 2000).

Há um outro grupo de indivíduos cuja prática alimentar permite o consumo de alguns tipos de carne animal, enquanto rejeita outros. Porque a definição de vegetariano implica justamente na ausência de consumo de todo tipo de carne animal, este último não pode ser considerado um grupo vegetariano, embora siga uma orientação vegetariana e muitos de seus praticantes se identifiquem como “vegetarianos”. O termo “semi-vegetariano” foi elaborado para defini-los; no entanto, esta definição é bastante vaga e só tem sentido em estudos nutricionais e sobre consumo alimentar, não sendo reconhecido como autêntico pelas sociedades vegetarianas ao redor do mundo (Santos, 1996).

A posição oficial da American Dietetic Association (1980; 1993) reconhece que durante quase toda a história humana, o homem tem subsistido com dietas muito próximas da vegetariana, havendo fortes indícios metabólicos de uma boa adaptação à mesma. Porém, a afirmação de que o hábito alimentar mais apropriado para o ser humano seja o vegetariano não é amplamente aceita, uma vez que o ser humano é considerado essencialmente um animal onívoro. Entretanto, considerando-se épocas anteriores ao advento dos sistemas de exploração pecuária, quando o homem dependia de localizar e abater a caça para obter alimentos cárneos, pode-se afirmar que a raça humana possui um longo histórico de vegetarianismo, onde o consumo de carnes dava-se muito mais em uma base ocasional do que opcional. Mesmo atualmente, a maior parte da população mundial pratica um vegetarianismo involuntário, devido a fatores econômicos (Rottka, 1990), e é bastante provável que em tempos remotos a situação não fosse diferente.

Considerar, para efeitos de estudos sobre o vegetarianismo, indivíduos que tenham adotado o semi-vegetarianismo por motivos não intencionais, consistiria em um erro metodológico. Importantes para efeito de estudo são somente vegetarianos que tenham realizado a transição, adotando a nova dieta, por motivos que possam ser considerados opcionais. Desta forma, o vegetarianismo tenderia a ser associado a uma atitude de populações predominantemente urbanas, de médio ou elevado rendimento e com elevado nível educacional (Erhard, 1973).

Segundo Winckler (1992), a opção pelo vegetarianismo decorre devido a diferentes motivos: influência de considerações de ordem anatômica e fisiológica, por razões de saúde, por razões higiênicas, por razões econômicas, por razões ecológicas, por razões filosóficas e éticas, devido a valores estéticos e de civilização, por razões espirituais e, por fim, devido a tabus religiosos. Outros autores enumeram os motivos adotando distintas categorias (Melina *et alii*, 1998; Benjamin, 1974), no entanto, em essência, os motivos enumerados tendem a se referir aos motivos de saúde, os religiosos ou espirituais, os éticos e os ecológicos/sociais. O conhecimento dos motivos que levam ao vegetarianismo é importante devido à sua possível ligação com os parâmetros de exigências do consumidor ao selecionar e adquirir produtos vegetarianos.

Embora tenha havido um substancial crescimento de pesquisas relativas ao vegetarianismo e o espaço que o mesmo tem ocupado entre as populações, nas sociedades ocidentais (Twigg, 1983; Fiddes, 1994; Richardson, 1994; Kenyon & Barker, 1998), ainda não foram realizados estudos deste tipo junto à população brasileira.

O estudo dos hábitos e ideologias alimentares de um indivíduo ou de uma população, a partir de análises históricas que possibilitem compreender e explicar as suas determinações, é fundamental para uma melhor compreensão e explicação do estado

nutricional deste indivíduo ou grupo populacional. Neste sentido, em um processo de avaliação nutricional de coletividades, a partir da identificação dos hábitos alimentares e das ideologias alimentares, é preciso investigar suas determinações histórico-sociais (Vasconcelos, 2000).

Dados confiáveis referentes a estimativas do número de vegetarianos no Brasil e aos motivos que levam a esta opção são inexistentes, porém no país verifica-se empiricamente¹, como no resto do mundo, um crescimento no número de praticantes e um aumento de interesse sobre o assunto, apesar do mercado não estar bem estruturado para atender às suas exigências.

Maior número de estudos que descrevam o perfil de consumidor do vegetariano brasileiro poderão direcionar, entre outros aspectos, o mercado de forma a atender às necessidades deste tipo de consumidor dentro de suas especificações. Pesquisas também são necessárias para verificar as dificuldades do vegetariano e do aspirante ao vegetarianismo em transitar e manter-se em sua dieta, bem como a adequação de tais dietas no Brasil, onde a maioria de seus praticantes são "novos vegetarianos" e onde as guias de alimentação estabelecidas no hemisfério norte têm pouca utilidade.

¹ Indícios do aumento no número de vegetarianos podem ser percebidos através do aumento no número de restaurantes vegetarianos ou que oferecem opções vegetarianas em São Paulo, na oferta de produtos vegetarianos nos mercados, na quantidade de publicações sobre o assunto, no número de páginas que tratam do assunto na internet, no número de participantes em listas de discussões sobre vegetarianismo, no número de participantes em "verduradas" e no número de eventos ligados ao vegetarianismo. Para mais detalhes sobre o calendário vegetariano, visitar os sites <http://www.svb.org.br/> e <http://www.nutriveg.com.br/calendariosp.htm>.

2. OBJETIVOS

2.1.Objetivos gerais

Os objetivos da presente pesquisa foram realizar um inquérito qualitativo e verificar as atitudes de consumo de vegetarianos residentes no estado de São Paulo.

2.2. Objetivos específicos

Os objetivos específicos do presente trabalho foram caracterizar os vegetarianos do estado de São Paulo quanto:

- aos seus hábitos de alimentação e estilo de vida;
- aos motivos para adoção de seu padrão dietético e sua transição dentro dos diferentes níveis de vegetarianismo;
- ao seu consumo alimentar e possibilidade de acesso aos produtos alimentícios;
- ao seu perfil sócio-econômico;

3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

3.1. Motivos para adoção de padrões dietéticos e transição dentro dos diferentes níveis de vegetarianismo

3.1.1. Adoção de hábitos alimentares alternativos

As razões para uma determinada escolha alimentar são complexas e diversas (Furst *et alii*, 1996; Norman & Conner, 1996; Feather *et alii*, 1998; Lindeman & Stark, 1999) sendo influenciada pelos hábitos, tradições, crenças pessoais e sobre nutrição, percepção de dificuldades e benefícios de determinados hábitos alimentares, aspectos demográficos e disponibilidade de alimentos, valores pessoais, o uso de fontes de informações e influência sociais e de propagandas (Dietz *et alii*, 1995; Worsley *et alii*, 1995; Dwyer, 1999; Vasconcelos, 2000; Lea & Worsley, 2001).

Segundo Schafer & Yetley (1975), as diferenças quanto ao comportamento alimentar decorrem de distinções nos fatores internos e externos, que atuam sobre o indivíduo e, também, na padronização ou estruturação destes fatores pelo indivíduo. As necessidades individuais, que existem como fatores internos, determinam como o indivíduo processa os fatores externos (informação) a respeito dos alimentos, e, podem predispor-lo à adoção de um padrão alimentar divergente do padrão adotado pela maioria da população em que está inserido, como uma maneira de alcançar estas necessidades (Schafer & Yetley, 1975). À partir destes conceitos, pode-se compreender o surgimento de padrões de hábitos alimentares divergentes do predominante na população. Segundo McKenzie (1967) e Steelman (1976), esta visão diferenciada quanto à natureza do alimento e quanto aos hábitos de vida, encoraja o surgimento de diferentes atitudes, o que pode levar à segregação e ao isolamento social. Calkins (1979) ressalta a importância da realização de maior

número de pesquisas que identifiquem os fatores sociais relacionados à prática nutricional dos vegetarianos.

Estudos que tentam explicar ou descrever hábitos alimentares tem ganhado crescente atenção nos últimos anos (Bell *et alii*, 1981; Parraga, 1990; Rozin, 1990; Wardle, 1993; Steptoe *et alii*, 1995; Contento *et alii*, 1995; Furst *et alii*, 1996; Letarte *et alii*, 1997; Phillips, 1999; Lindeman & Stark, 1999; Lindeman & Väänänen, 2000; Mooney & Walbourn, 2001), pois as razões para a adoção de determinado hábito alimentar está diretamente associado à saúde e às atitudes de consumo do indivíduo (Pollard *et alii*, 1998; Lindeman & Stark, 1999; Vasconcelos, 2000).

3.1.2. Considerações quanto ao consumo de carne

A carne ocupa posição central na cultura ocidental, possuindo o maior grau hierárquico dentre todos os demais alimentos (Twigg, 1984), embora seja também o alimento mais criticado (Holm & Møhl, 2000). Comer carne em nossa sociedade é sinônimo de “comer bem”, seu consumo está associado às refeições festivas e à prosperidade das nações (Charles & Kerr, 1988; Kenyon & Barker, 1998). A presença de carne em um determinado prato frequentemente determina sua denominação, ainda que a carne seja um mero ingrediente entre vários outros (Gvion-Rosenberg, 1990). Esta dominância cultural da carne influencia também a culinária vegetariana ocidental, que tende a evidenciar os substitutos vegetais da carne como principais alimentos do prato, superiores aos legumes e verduras, e essenciais para a manutenção da saúde (Holm & Møhl, 2000).

Quando vegetarianos declaram “não gostar” de carne, não necessariamente estes estão aludindo às suas qualidades sensoriais (Santos & Booth, 1996; Batsell & Brown,

1998). Muitas vezes vegetarianos declaram não gostar da carne mas buscam por substitutos alimentares com características sensoriais semelhantes. Estes vegetarianos na realidade “não gostam” de tudo o que a carne representa, significa e envolve; esta é uma atitude de aversão cognitiva, e não tradicional (Batsell & Brown, 1998).

A carne vem recebendo crescentes críticas em países ocidentais, especialmente devido à sua associação com doenças crônicas degenerativas e ao sofrimento animal; o vegetarianismo ou a alimentação com maior ênfase em vegetais, por outro lado, vem ganhando popularidade (Fiddes, 1991; Beardsworth & Keil, 1992; Richardson *et alii*, 1993). Em estudos sobre motivos para se evitar determinados alimentos, a carne é mais freqüentemente citada, e os comentários sobre ela freqüentemente são expressos em termos mais emocionais² (Holm & Kildevang, 1996; Holm & Møhl, 2000): a forma como os animais são criados; o próprio fato da carne ser derivada de “cadáveres” de animais; a percepção de que a carne faz mal à saúde; considerações ecológicas e sociais; a associação da carne com culturas tradicionais inferiores, etc. Frequentemente todos estes elementos se integram em um senso difuso de repulsão e desgosto em relação à carne (Woodward, 1988; Beardsworth & Keil, 1991a e b, 1992; Richardson, 1994; Rozin *et alii*, 1997; Holm & Møhl, 2000; Lea & Worsley, 2001).

Diversos estudos relacionam um grau de associação entre crenças particulares e o consumo de alimentos (Fishbein & Ajzen, 1975; Ajzen & Fishbein, 1980). Comentários favoráveis ao consumo de carne são breves e muito pouco refletidos ou elaborados, geralmente fazendo alusão ao seu gosto, maciez, falta de gordura, preços baixos, origem ou

² Quando da abstenção de outros alimentos que não os de origem animal, os comentários freqüentemente se limitam às características sensoriais do alimento. Quando é pedido aos entrevistados que descrevam os motivos que os levam à abstenção de carne, freqüentemente estes são realizados de forma exaltada, sendo colocadas emoções pessoais nas justificativas (Holm & Møhl, 2000).

valor protéico (Holm & Møhl, 2000; Lea & Worsley, 2001). A repulsa pela carne também, não necessariamente se apresenta de forma coerente, crítica ou em bases morais com relação ao consumo da carne, partindo mais facilmente de não-vegetarianos do que comentários favoráveis ao seu consumo (Holm & Møhl, 2000). A forma artificial e mecânica com que animais são criados, o fato da carne derivar de animais mortos, aspectos sociais e culturais, o sentimento de “peso” após o consumo de carne e sua insalubridade são frequentemente citados como críticas à carne realizadas por seus próprios consumidores (Twigg, 1983; Kenyon & Barker, 1998; Holm & Møhl, 2000).

O fato de consumidores de carne serem tão críticos ao seu consumo não necessariamente significa dizer que todos estes consumidores se tornarão um dia vegetarianos (Richardson *et alii*, 1993; Santos & Booth, 1996; Worsley & Skrzypiec, 1997; Holm & Møhl, 2000), podendo ocorrer somente que o alto grau de consideração que a carne recebe em nossa sociedade esteja sendo reduzido e que a carne passe a ser considerada um mero ingrediente no planejamento de refeições; pode ser também que o vegetarianismo perca, com isto, muito de seu estigma. (Holm & Møhl, 2000) Muitos dos consumidores podem estar se abstendo do consumo de carne vermelha ou de peças inteiras de carne, substituindo este pelo consumo de carne moída (que pouco lembra o animal morto) ou por peixes e frango, animais considerados mais saudáveis e menos sensíveis, podendo vir a ser até mesmo considerados como alimentos “vegetarianos puros” por muitos indivíduos (Richardson *et alii*, 1993; Santos & Booth, 1996; Worsley & Skrzypiec, 1997; Holm & Møhl, 2000). O consumo de carne vermelha estaria, desta maneira, tendo um rápido declínio (Tabacchi, 1987; Woodward, 1988; The Vegetarian Society, 1991b; Richardson *et alii*, 1993), enquanto estaria aumentando a popularidade do consumo de aves, peixe ou carneiro (Richardson *et alii*, 1993).

3.1.3. Motivos para adoção do vegetarianismo

As principais razões para a adoção do vegetarianismo na Grã-Bretanha são as considerações éticas, com respeito aos direitos dos animais (Beardsworth & Keil, 1993; Richardson *et alii*, 1993; Santos & Booth, 1996; Kenyon & Barker, 1998). Nos EUA, embora metade dos entrevistados hajam citado as razões éticas como importantes para a adoção do vegetarianismo, os motivos de saúde foram maior número de vezes citados como razão para adoção do vegetarianismo (Cooper *et alii*, 1985).

O vegetarianismo ético é uma forma de se alinhar comportamento alimentar com crenças e valores relativos aos direitos dos animais, e sua adoção ainda na adolescência está relacionada à independência, individualidade, abertura e recusa em aceitação dos valores pertencentes à população adulta (Gong & Heald, 1988; Adams, 1990; Kenyon & Barker, 1998; Kolasa *et alii*, 2000; Rudys-Shapard, 2001). Os vegetarianos éticos defendem uma posição igualitária, onde abater um animal de forma “humanitária” somente faria sentido se também houvesse formas de defender o abate de seres humanos de forma humanitária (Singer, 1977, 1994; Sims, 1978; Turner, 1982). Segundo a ética que preconiza os direitos dos animais, mesmo que houvessem provas científicas dos benefícios do consumo de carne para os seres humanos, ainda assim este não poderia ser considerado moral (Singer, 1977; Kolasa *et alii*, 2000).

Um fato interessante relativo aos motivos éticos para a adoção do vegetarianismo, é que os indivíduos ovo-lacto e lacto-vegetarianos se opõem unicamente ao consumo de alimentos que levam diretamente à morte de animais, enquanto que os *vegans* se opõem ao consumo de alimentos que derivem de alguma forma de animais mortos, ou que levem a morte de animais ou ainda que resultem em exploração animal (Singer, 1977). Desta forma,

o leite não requer a morte da vaca leiteira, mas requer o nascimento de um bezerro que necessariamente será vítima da exploração da carne ou se tornará outra vaca leiteira produzindo bezerros que serão vítimas da indústria da carne (Harris, 1994; Reilly, 1997). Não há formas de se produzir um leite natural sem que a vaca produza bezerros, e a continua prenhez e produção leiteira, não natural do animal, lhe conduz a uma falência orgânica, que caracteriza a exploração. Além de todos os bezerro produzidos ao longo da vida, também a vaca é abatida quando terminado seu período fértil (Singer, 1977; Harris, 1994; Reilly, 1997).

Com relação ao consumo de ovos, a argumentação ética na maioria das vezes se dá devido a considerações quanto às formas de produção avícola em confinamento (“galinhas em bateria”)³, onde os animais são condicionados em gaiolas em alta densidade, debicados e estimulados a produzir acima de suas capacidades orgânicas (Singer, 1977; DeSilver, 1994; Rattenbury, 1996). No caso de galinhas caipiras, há uma oposição ao consumo de ovos galados, e em ambos os casos uma preocupação com o abate do animal concluído seu período produtivo (Singer, 1977; Rattenbury, 1996).

Segundo o estudo de Cooper *et alii* (1985), somente os motivos de saúde seriam a causa para a adoção do vegetarianismo de cerca de 65% da população de vegetarianos dos EUA. Outros estudos relacionam os motivos de saúde como prioridade para adoção do vegetarianismo entre americanos (Dwyer *et alii*, 1974, MORI, 1989; Dwyer, 1991). Draper *et alii*, 1990 e Santos & Booth, 1996 citam os motivos de saúde como importantes para a adoção do vegetarianismo entre britânicos, embora Kenyon & Barker (1998) tenham encontrado dados discordantes ao analisarem dados relativos a este mesmo grupamento.

³ Do termo em inglês “battery hen”

Embora freqüentemente a carne seja referida por consumidores como um alimento essencial e saudável, ou no mínimo indiferente para a saúde, os argumentos em favor do vegetarianismo também são expressos em termos de benefícios para a saúde (Richardson *et alii*, 1993; Lea & Worsley, 2001). Se o consumo de carnes será interpretado como uma atitude de saúde ou uma atitude pouco saudável irá depender das fontes de informações consultadas por cada indivíduo (Lea & Worsley, 2001). A carne é descrita por muitos consumidores como um alimento pesado e desagradável, ou ainda associado a doenças, embora nem sempre os entrevistados saibam explicar exatamente de que forma este fato ocorre (Richardson *et alii*, 1993; Lea & Worsley, 2001). Vegetais e frutas são, por outro lado, associados à boa saúde, mesmo entre indivíduos que consomem carnes em todas as refeições e em grandes quantidades (Rifkin, 1992; Richardson *et alii*, 1993; Holm & Møhl, 2000; Rudys-Shapard, 2001).

Worsley & Skrzypiec (1997) verificaram que adolescentes vegetarianas e semi-vegetarianas expressam a adoção de sua opção alimentar mais vezes considerando uma pretensa necessidade de controle de peso, uma preocupação com a aparência do corpo, moda e mídia, do que indivíduos não-vegetarianas. Alguns estudos mostram que adolescentes vegetarianas apresentam distúrbios alimentares (Abraham, 1988; Bakan *et alii*, 1993; Janelle, 1995), mas o vegetarianismo na idade adulta é algo muito distinto (Worsley & Skrzypiec, 1997). A prática de jejuns no vegetarianismo adulto, diferente da anorexia ou da busca por uma melhor estética, visa a restauração do corpo por meio de uma cura natural e tem bases filosóficas mais do que estéticas (Twigg, 1979).

Os motivos sociais-ecológicos para a adoção do vegetarianismo são bastante freqüentes na Europa (Beardsworth & Keil, 1993; Richardson *et alii*, 1993; Santos & Booth, 1996; Worsley & Skrzypiec, 1997; Lea & Worsley, 2001), e passaram a ser melhor

difundidos após a divulgação da obra de Frances Moore Lappé, editada pela primeira vez em 1971 (Lappé, 1981). Nos EUA, este motivo aparece como o terceiro em ordem de importância (Cooper *et alii*, 1985). A produção de carne prejudica o meio ambiente, transformando a cobertura vegetal original em pastos e desperdiçando energia e recursos que poderiam ser diretamente investidos para a melhoria das condições de vida das populações humanas (Lappé, 1981; Robbins, 1987; Rifkin, 1992; Richardson *et alii*, 1993; Worsley & Skrzypiec, 1997). Tem sido argumentado que a redução no consumo de carne teria efeitos positivos no ambiente, reduzindo o consumo de água, erosão do solo e produção de metano e poluentes, além de possibilitar uma melhor distribuição de recursos para as populações humanas (Fiedhouse, 1986; Lewis, 1994; Pimentel *et alii*, 1997; Lea & Worsley, 2001).

Diferentes religiões preconizam a adoção do vegetarianismo por diferentes motivos: Nas religiões extremo-orientais, o abate de animais é considerado um ato de *himsa*, uma forma de violência intencional contra a vida, que tem reflexo na própria existência de quem o pratica ou de qualquer forma se envolve com algum aspecto da cadeia produtiva da carne (Varni, 1993). No ocidente, seitas hindus e budistas proselitistas se encarregaram de propagar o vegetarianismo por motivos religiosos (Prabhupada, 1988; 1994). Mesmo religiões tradicionalmente consideradas não vegetarianas, como o judaísmo e o cristianismo, possuem defensores do vegetarianismo que argumentam com base nos cânones amplamente aceitos (Schwartz, 1988; Akers, 2001). De fato, tanto no ocidente quanto no oriente, grande parte da divulgação inicial do vegetarianismo se deu por meio de religiões e seitas (Whorton, 1994).

Há indícios de que a existência de amigos ou familiares vegetarianos predispõe ao vegetarianismo (Sapp & Harrod, 1989; Zey & McIntosh, 1992; Lea & Worsley, 2001). Lea

& Worsley (2001) verificaram que, quanto maior o número de amigos vegetarianos, menos freqüente é o consumo de carne de uma pessoa não-vegetariana, especialmente quando se considera o grupamento masculino. As práticas dietéticas e as atitudes sociais relacionadas aos indivíduos freqüentemente podem ser explicadas por considerações quanto ao grupo cultural ou sub-cultural ao qual estes integram (Calkins, 1979). Alguns estudos mostram que indivíduos que adotam dietas mais restritivas possuem poucas relações sociais com indivíduos não pertencentes ao seu grupo dietético (Glyer, 1972; Erhard, 1973, 1974; Dwyer *et alii*, 1974; Frankle & Heussentamm, 1974).

3.1.4. A adesão a hábitos alimentares tendentes ao vegetarianismo

O vegetarianismo é considerado o movimento dietético que mais cresce em todo o mundo (Fiddes, 1991; The Vegetarian Society, 1991b, Beardsworth & Keil, 1992; Richardson *et alii*, 1993; Melina *et alii*, 1998). Segundo a The Vegetarian Society of the United Kingdom (1995) apenas uma pequena parcela da população européia é comprovadamente praticante do vegetarianismo: 0,9% dos franceses, 1,25% dos alemães, 4,4% dos holandeses, 0,2% dos poloneses, 0,75% dos suecos e 6,1% dos britânicos. E segundo o Vegetarian Resource Group (1995), 0,3-1% dos americanos, e 1% dos canadenses eram vegetarianos em 1994. Apesar da pequena proporção frente à população total, evidências empíricas parecem mostrar que o hábito vem crescendo a cada ano.

Levantamentos pouco fundamentados tendem a estimar o número de vegetarianos em 10 a 50 vezes seu número real (International Vegetarian Union, 1995 *apud* Vegetarian Resource Group, 1997). Esta superestimativa se dá devido à ausência de definições operacionais. Por exemplo, a má definição do termo "vegetariano" permite que muitos se afirmem como tal apesar de consumirem algum tipo de carne (quase sempre carne branca,

ainda que ocasionalmente). Outros podem se afirmar vegetarianos por julgarem estar diminuindo o consumo de carnes, ou pela intenção de fazê-lo no futuro (International Vegetarian Union, 1995 *apud* Vegetarian Resource Group, 1997). Pessoas que se dizem vegetarianas quando na verdade não o são dificultam as estimativas do números de vegetarianos reais, porém, caracterizam um fenômeno importante: denotam existir uma imagem positiva associada ao vegetarianismo, e pelo menos um esforço nesta direção (International Vegetarian Union, 1995 *apud* Vegetarian Resource Group, 1997).

De toda forma, cabe notar que a mera pergunta “Você é vegetariano?” registrada em muitos estudos (Beardsworth & Keil, 1992; Wright & Howcroft, 1992) fornece resultados distintos dos obtidos quando os indivíduos são classificados de acordo com seu grau de abstenção de alimentos de origem animal, conforme utilizado em distintos estudos (Finley *et alii*, 1985; White & Frank, 1994), e isto deve ser bem considerado quando se verifica a prevalência de vegetarianismo em uma população.

Segundo a National Restaurant Association (1991 *apud* Vegetarian Resource Group, 1997), cerca de 20% da população americana disse optar por restaurantes vegetarianos quando escolhe um local para consumo alimentar fora do domicílio. Também nos EUA, apenas dois anos após, 57% dos entrevistados registraram escolher nas frequências *às vezes*, *frequentemente* ou *sempre*, um prato vegetariano quando comiam em restaurantes (The Vegetarian Resource Group, 1999). Em 1991, 16% da população adulta do Reino Unido afirmou estar evitando consumir carne vermelha (The Vegetarian Society, 1991b), apenas dois anos depois, neste mesmo país, 28% da população havia registrado esta afirmação (Richardson *et alii*, 1993). Segundo Richardson *et alii* (1994), 15% da população de estudo se auto-denominavam “semi-vegetarianos”. Na Austrália, 3,7% dos adultos se identificam como vegetarianos, embora este número não tenha sido comprovado por meio

de uma análise do consumo de alimentos por esta população (Australian Bureau of Statistics, 1995).

Na Noruega, 40% dos consumidores afirmaram estar preocupados em diminuir seu consumo de carne, e 20% afirmaram já estarem reduzindo este consumo (Bjørkum *et alii*, 1997). Na Dinamarca, 33% dos entrevistados afirmaram estarem consumindo menos carne do que consumiam 5 anos antes, e apenas 10% afirmaram haver aumentado o consumo (Haraldsdottir *et alii*, 1987), no entanto, na Dinamarca, o consumo *per capita* de carne oficialmente aumentou (Haraldsdottir *et alii*, 1987; Fagt & Groth, 1992; Andersen *et alii*, 1996). As pessoas podem afirmar estarem diminuindo o consumo de “carne”, quando na realidade estão aumentando as quantidades consumidas de frango ou peixe (Draper & Wheeler, 1990; Beardsworth & Keil, 1991a, 1991b, 1992; Mennell *et alii*, 1992; Santos & Booth, 1996), o que pode gerar um erro quando se tenta estimar o número de vegetarianos em uma população (International Vegetarian Union, 1995 *apud* Vegetarian Resource Group, 1997).

Nas instituições de segundo grau americanas, diariamente cerca de 15% dos estudantes procuram por opções vegetarianas no refeitório, segundo a National Restaurant Association (1994 *apud* Vegetarian Resource Group, 1997). Em pesquisa realizada pela Land O'Lakes, em 1994 (*apud* Vegetarian Resource Group, 1997), registrou-se que mais da metade dos americanos optaram por jantares sem carne duas ou mais vezes por semana e 20% o faziam 4 ou mais vezes por semana (The Vegetarian Resource Group, 1997). Poucos consumidores americanos afirmaram considerar a carne um elemento necessário para uma refeição satisfatória e a maioria declarou estar diminuindo o consumo de carne ou excluindo-o por completo (Breidenstein, 1988).

Em 1996, a American Dietetic Association registrou que cerca de 35% dos indivíduos que responderam às pesquisas nacionais afirmaram estar buscando a adoção de dietas mais balanceadas (The Vegetarian Resource Group, 1997) e entre 1980 e 1990, o número de filiações à Sociedade Vegetariana da Inglaterra aumentou de 7.500 para 19.000 (The Vegetarian Society, 1991a). Holm & Møhl (2000) detectaram que muitos dos entrevistados declaravam o reconhecimento da necessidade da redução de carne como uma norma social, embora sem fornecerem maiores explicações. Segundo Fiddes (1991), esta “norma social” seria reflexo de mudanças morais na sociedade, onde a dominação da natureza seria gradativamente considerada menos aceita.

Todos estes estudos revelam que, apesar dos vegetarianos serem minoria e provavelmente o vegetarianismo jamais venha a se tornar unânime, a tendência da população é adotar hábitos alimentares mais próximos do vegetariano. O Vegetarian Resource Group estima que 20-30% de toda a população ocidental tem grande probabilidade de se tornar vegetariana nos próximos anos (The Vegetarian Resource Group, 1997), uma estimativa incerta, embora vários estudos evidenciem que ao menos a estrutura de consumo de carne esteja sendo gradativamente alterada (Richardson *et alii*, 1993; Holm & Møhl, 2000).

3.1.5. Transição para o vegetarianismo

A adoção do vegetarianismo ocorre na maioria das vezes de forma gradual, onde o indivíduo abandona primeiramente o consumo de carne vermelha, em seguida optando pelo abandono da carne branca e finalmente excluindo o peixe de sua dieta (Elias, 1978; Twigg, 1983; Draper & Wheeler, 1990; Beardsworth & Keil, 1991a, 1991b, 1992; Mennell *et alii*, 1992; Santos & Booth, 1996), em um gradiente conhecido como Gradação de Guttman

(Dawes, 1972). No entanto, conforme verificam Santos e Booth (1996), nem sempre o peixe é o último item a ser excluído do consumo, visto não ser um item amplamente aceito por consumidores de carne.

A grande incidência de identificação com o vegetarianismo, ou de indivíduos que já abandonaram algum tipo de carne denota um possível crescimento do vegetarianismo nos próximos anos, mas como alertam Santos e Booth (1996), nem todas as pessoas que rejeitam algum tipo de carne se tornarão um dia vegetarianas. A substituição de carne vermelha por carne branca ou de peixe pode estar relacionada a uma atitude de saúde, visto a crença de que a carne branca é mais apropriada para o consumo humano do que a carne vermelha (Mennell *et alii*, 1992), ou ainda pode estar associada a uma concepção ética pouco sólida, onde os peixes e aves seriam considerados organismos menos sensíveis ou até mesmo “não-animais”, visto a menor presença de sangue ou de sinais externos que evidenciem sofrimento (Richarson *et alii*, 1993; Santos & Booth, 1996; Worsley & Skrzypiec, 1997). Nesta lógica, animais não quadrúpedes poderiam ser classificados como alimentos vegetarianos “puros”, o que justifica a auto-atribuição de vegetarianismo por semi-vegetarianos e onívoros.

As pessoas encontram barreiras para mudarem seus hábitos alimentares (Cox *et alii*, 1998; Lappalainen *et alii*, 1997), mas estas barreiras podem ser sobrepujadas quando os possíveis benefícios decorrentes da adoção destas práticas são julgados vantajosos (Rosenstock, 1974; Wolinsky, 1980; McIntosh *et alii*, 1996). Quando, por exemplo, a preocupação para com o bem estar animal se sobrepõe à vontade de consumir sua carne, então o indivíduo realiza a mudança em seu hábito alimentar, transitando para o vegetarianismo (Kenyon & Barker, 1998). Da mesma forma, a demonstração de que a dieta vegetariana é adequada em nutrientes, ou apresentando-se soluções para que esta se torne

mais conveniente, pode ser a diferença para muitos indivíduos, entre tornarem-se vegetarianos ou não (Lea & Worsley, 2001).

3.1.6. A tendência à dissociação entre os consumidores de carnes

O aumento na popularidade de movimentos que protestam contra o uso de peles de animais, a caça, a extinção de espécies ameaçadas, a farra do boi, as touradas, as rinhas de animais, os métodos de criação e transporte de animais vivos na produção moderna de carne, e os grupos que promovem a adoção e controle não-eutanásico de populações de animais domésticos são reflexos de que a sociedade transita para uma nova instância moral no tocante à exploração de animais (Fiddes, 1991). A maioria dos ativistas engajados nestes movimentos, apesar de se dizerem defensores dos direitos dos animais, são consumidores de carne.

A tendência à dissociação entre consumo de carne e abuso de animais foi estudada por Richardson *et alii* (1994). Neste estudo, pouco menos de 20% dos entrevistados classificaram galinha na categoria de não-carne. Segundo Richardson *et alii* (1994) existem duas formas pelas quais a dissociação pode se efetivar: No primeiro caso, consumidores não associam os pedaços de carne talhados que adquirem nos açougues com os animais vivos dos quais estes se originaram. Entre o abate e o consumo de carne há toda uma série de pequenas operações espaciais que tendem a obscurecer o momento exato em que o animal passa a se tornar um alimento, e tanto o animal quanto o produto final tendem a ser dissociados do processo de abate em si (Vialles, 1994). No ato da aquisição de carne, o consumidor não presencia o abate do animal, comprando somente as peças que pouco o fazem lembrar os animais vivos (Elias, 1978). O mercado de carne tende a assegurar que a ligação entre a carne e os animais de onde ela deriva não seja tão clara na mente do

consumidor (Fiddes, 1997) e, de fato, considerações quanto à origem do alimento é fator determinante para a adoção do vegetarianismo (Fallon & Rozin, 1983; Mattes, 1991).

No segundo caso, o consumidor pode ser consciente do processo de abate, no entanto, por uma série de motivos culturais, considera a vida de animais criados para o abate menos importante do que a vida de animais silvestres, ou ainda, considera errado o abate apenas dos animais com os quais haja alguma identificação, como animais domésticos ou animais silvestres considerados mais bonitos (Singer, 1977). Com efeito, animais abatidos para consumo humano são tão sensíveis quanto os animais explorados para pele, caça, torturados em rodeios, circos ou rinhas, não importando para que fim tenham sido criados; da mesma forma, não existe base científica para se determinar que a dor sofrida por mamíferos tenha maior intensidade do que a sentida por aves ou peixes. A ética do vegetarianismo reside justamente em jamais consumir um alimento que tenha sofrido para morrer, não importando a empatia que este alimento gere sobre o consumidor quando ainda na condição de animal vivo (Singer, 1977; 1994).

Santos & Booth (1996) discutem que a opção pelo consumo de alimentos vegetarianos pode ocorrer mais facilmente quando o jovem sai de casa, deixando de sofrer o controle dos pais e passando a preparar suas próprias refeições. O contato direto com os pedaços crus de animais mortos, seu tato, odor, sangue, pele, ossos e olhos podem despertar um sentimento de repugnância em consumir um animal que foi criado e abatido para servir de alimento. Segundo Santos & Booth (1996), quando consomem alimentos preparados por terceiros, comumente as pessoas são poupadas de necessitar tomar contato com as partes cruas e o sangue de animais mortos e mais dificilmente ocorre a adesão ao vegetarianismo.

A recusa em associar-se o cadáver processado do animal ao animal vivo se constitui, na maioria das vezes, um processo ativo, onde o indivíduo bloqueia esta linha de

pensamento, preferindo uma dissociação “forçada” em troca da satisfação pessoal de saborear a carne. Quando contrastados com os fatos, freqüentemente o consumidor diz não querer saber ou recorre a uma reação agressiva (Santos & Booth, 1996).

3.2. Perfil demográfico e socio-econômico de vegetarianos

Erhard (1973) descreve que o vegetarianismo é caracterizado no ocidente como um fenômeno predominantemente urbano, incidindo principalmente sobre as classes de médio e elevado poder aquisitivo, com elevado nível educacional e bom acesso a informações. Especialmente as formas mais estritas de vegetarianismo estão relacionadas no ocidente como uma atitude prevalecente principalmente entre adolescentes e jovens (Sims, 1978; Twigg, 1983; Freeland-Graves *et alii*, 1986a,b; Gong & Heald, 1988; Draper & Wheeler, 1990; The Realeast Survey Office, 1990; Erlichman, 1991; Griffin, 1992; Social Surveys, 1995; Worsley & Skzypiec, 1995, 1997, 1998b; Santos & Booth, 1996; Kenyon & Barker, 1998; Martins *et alii*, 1999; Lea & Worsley, 2001; Rudys-Shapard, 2001), embora na idade adulta muitos dos jovens vegetarianos provavelmente não regridam para seus antigos hábitos alimentares (Dwyer *et alii*, 1973).

Estudos indicam também que formas mais radicais de vegetarianismo estão associadas a uma atitude feminina (Sims, 1978; Twigg, 1983; Freeland-Graves *et alii*, 1986a,b; Draper & Wheeler, 1990; The Realeast Survey Office, 1990; Erlichman, 1991; Griffin, 1992; Social Surveys, 1995; Worsley & Skzypiec, 1995, 1997, 1998a; Santos & Booth, 1996; Kenyon & Barker, 1998; Martins *et alii*, 1999; Lea & Worsley, 2001; Rudys-Shapard, 2001). Existe uma forte associação entre gênero e preferências alimentares, em especial entre alimentos considerados opostos; desta forma, o gênero masculino seria associado à carne, enquanto que o gênero feminino estaria associado ao consumo de

verduras e frutas (Beardsworth & Keil, 1992; Jensen & Holm, 1999; Lea & Worsley, 2001).

Segundo Twigg (1983), French *et alii* (1992) e Holm & Møhl (2000), a carne teria um histórico de associação com a virilidade, força e poder masculinos; no entanto, homens vegetarianos são comuns, sem prejuízo de sua virilidade, força ou poder. Especialmente entre jovens, atitudes feministas partindo de ambos os sexos teriam uma correlação com a adoção do vegetarianismo. O vegetarianismo estaria assim ligado a uma atitude “feminista”, mais do que feminina (Twigg, 1983; Adams, 1990; Worsley *et alii*, 1995; Kenyon & Barker, 1998).

Muitos estudos demonstram que mulheres revelam maior preocupação com questões de saúde do que homens (Warde & Hetherington, 1994; Kemmer *et alii*, 1998; Fagerli & Wandel, 1999). Tal preocupação pode conduzir tanto a uma atitude de adoção do vegetarianismo quanto de utilização de alimentos de origem animal, dependendo das fontes de informações utilizadas (Lea & Worsley, 2001).

As fontes de informação sobre saúde tem forte influência sobre as atitudes do indivíduo (Goldberg & Hellwig, 1997), especialmente as fontes consideradas confiáveis (Heesacker *et alii*, 1983; McGinniess, 1968). Estudos revelam que vegetarianos parecem confiar mais em fontes menos ortodoxas de informação sobre saúde (Freeland-Graves *et alii*, 1986a,b; Hamilton, 1993; Furnham & Forey, 1994), e embora haja a hipótese de que os veículos de comunicação de massa estimulem o consumo de carne, Lea & Worsley (2001) não conseguiram observar tal fato.

3.3. Hábitos de alimentação saudável e estilo de vida

Diversos estudos relacionam um melhor estado de saúde ao vegetarianismo (Snowdon, 1988; Dwyer, 1988, 1991; Beilin, 1994; Knutsen, 1994; Fønnebø, 1994; Sanders & Reddy, 1994; Thorogood *et alii*, 1994; White & Frank, 1994; Janelle & Barr, 1995; American Dietetic Association, 1997; Key *et alii*, 1996, 1998, 1999 a,b; Bingham, 1999; Appleby *et alii*, 1999). Esta diferença pode ser resultado de uma dieta com menor conteúdo de gorduras saturadas, colesterol, proteínas animais e sódio; e maior quantidade de folato, antioxidantes, fibras, carotenóides e fitoquímicos e mais próxima das recomendações preconizadas pelas instituições responsáveis pela saúde pública (National Health and Medical Research Council, 1992; American Dietetic Association, 1997; World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 1997; Bingham, 1999; US Department of Health and Human Services, 2000).

O fato de que populações vegetarianas não exibem grandes deficiências nutricionais sugere que a maioria das dietas vegetarianas é provavelmente adequada (Santos, 1996). Se tal fato decorre da adaptação por parte dos vegetarianos à reduzida biodisponibilidade mineral ou de outros nutrientes ou de escolhas alimentares variadas é incerto. Entretanto, os problemas nutricionais em adeptos de dietas vegetarianas podem existir, comprovados pelo grande número de relatos, demonstrando deficiências ou situações limítrofes no estado nutricional em relação a alguns minerais como cálcio ferro ou zinco (American Dietetic Association, 1993; Gibson, 1994; Craig, 1994; Kakade & Agte, 1997; Gibson *et alii*, 1997; Agte, *et alii*, 1997; Gabrielli & de Sandre, 1995; Agte & Joshi, 1997; Hughes-Kenneth, 1998; Pushpanjali & Khokhar, 1996; Rohrig *et alii*, 1998; Shaw *et alii*, 1995a, b; Nelson, 1996; Srivastava *et alii*, 1997; Hughes-Kenneth *et alii*, 1998; Gleason *et alii*, 1998).

Vários estudos foram realizados para determinar a adequação de diferentes dietas vegetarianas para proteínas (Young & Pellett, 1987; Woo *et alii*, 1998; Taber & Cook, 1980; Shultz & Leklem, 1983; Sanders, 1999; Samonds *et alii*, 1983; Register *et alii*, 1967; Raper & Hill, 1974; Pimentel *et alii*, 1975; Kunkel & Beauchene, 1991; Hardinge *et alii*, 1966; Ganapathy & Dhanda, 1980; Covington, 1999; Connell, 1988; Casey & Wringley, 1982; Bhatia *et alii*, 1983; Beilin & Burke, 1995; Agarwal *et alii*, 1984; Acosta, 1988; Abdulla *et alii*, 1981, 1984) Mesmo dietas *vegans* se mostraram satisfatórias para atingir as necessidades nutricionais humanas, tanto quantitativa quanto qualitativamente (Hardinge *et alii*, 1966; Shultz & Leklem, 1983; Carlson *et alii*, 1985; Young & Pellet, 1987; Segasothy & Bennett, 1997; Sanders, 1999), alguns estudos demonstrando inclusive que os *vegans* muitas vezes excedem o consumo de proteínas para além de suas necessidades (Hardinge *et alii*, 1966; Shultz & Leklem, 1983; Sanders, 1999).

Abdulla *et alii* (1981) verificaram que o perfil de aminoácidos consumidos em uma dieta *vegan* excedem os valores recomendados pela RDA, no entanto, os indivíduos pesquisados neste estudo consumiam calorias abaixo de suas necessidades, o que comprometia seu estado de proteínas totais. Muitos trabalhos demonstram que vegetarianos consomem significativamente menos proteínas do que os onívoros, embora mantenham um consumo acima do recomendado (Taber & Cook, 1980; Shultz & Leklem, 1983; Tylavsky & Anderson, 1988; Sanders, 1999). O consumo excessivo de proteínas ao longo dos anos pode conduzir à osteoporose, doenças renais, cálculos renais, e alguns tipos de cânceres (Wynder & Shigematsu, 1967; Wynder *et alii*, 1969; Hill, 1971; Wynder & Reddy, 1974; Hill, 1975; Marsh *et alii*, 1980; Brenner *et alii*, 1982; Marsh *et alii*, 1983; Brenner, 1983; André, 1990; Hubbard *et alii*, 1994; Beilin & Burke, 1995; Kontessis *et al.*, 1995; Franz, 1997; Bergesio *et alii*, 1995; 1998; He & Whelton, 1999; Hodgson *et alii*, 1999).

A adequação de vitaminas (Crane *et alii*, 1994; Fenech & Rinaldi, 1994; Hellebostad *et alii*, 1985; Brants *et alii*, 1990; Bar Sella *et alii*, 1990; Kuhne *et alii*, 1991; Johnsen & Fonnebo, 1991; Lowik *et alii*, 1990; Speckerm *et alii*, 1990; Vudhivai *et alii*, 1991; Strachan *et alii*, 1995; Herbert, 1988, 1994; Patel Kajal & Lovelady Cheryl, 1998) e minerais (Craig, 1994; Kakade & Agte, 1997; Gibson *et alii*, 1997; Agte, *et alii*, 1997; Gabrielli & de Sandre, 1995; Agte & Joshi, 1997; Hughes-Kenneth, 1998 Pushpanjali & Khokhar, 1996; Rohrig *et alii*, 1998; Shaw *et alii*, 1995a, b; Nelson, 1996; Srivastava *et alii*, 1997; Hughes-Kenneth *et alii*, 1998; Gleit *et alii*, 1998) foi também bastante estudada, sendo os dados obtidos muitas vezes conflitantes, especialmente devido ao fato de que derivam de populações diversas, seguindo metodologias diversas.

De uma maneira geral, o consumo de vegetais folhosos escuros, sementes e leguminosas prevenirão os riscos de deficiência de proteína, ferro e cálcio mesmo em mulheres gestantes ou lactantes, idosos e crianças (Messina & Messina, 1996). A exposição regular ao sol prevenirá os riscos de deficiência de vitamina D, sendo a vitamina B12 o único nutriente cuja suplementação o vegetariano estrito deve realizar com regularidade (American Dietetic Association, 1997). Algumas vezes, em adolescentes vegetarianos o consumo de nutrientes pode não ser adequado, mas mesmo adolescentes não-vegetarianos apresentam as mesmas deficiências o que denota não ser uma deficiência dependente de dieta (Donovan & Gibson, 1996). Somente entre 1 e 3% dos americanos seguem à risca as recomendações dietéticas e porções alimentares da pirâmide alimentar (Dixon *et alii*, 2001), e não se pode esperar entre vegetarianos número muito maior de indivíduos que sigam à risca as recomendações específicas para seu grupo.

Além da maioria dos estudos demonstrarem não haver perigos quanto à sua adequação, diversos outros mostram a efetividade das dietas vegetarianas na prevenção da

incidência de doenças crônicas degenerativas (doenças coronárias, derrame, hipertensão, obesidade, diabetes, diverticulose, cânceres) apêndicite e alergias, uma maior longevidade e melhor estado de saúde geral (Backstrom, s/d; Oski, 1985; Willett, 1987; Lissner *et alii*, 1987; Dwyer, 1988; André, 1990; Kendall *et alii*, 1991; Dwyer, 1994; Anderson *et alii*, 1994; Campbell & Chen, 1994; Knutsen, 1994; Hubbard *et alii*, 1994; Keys, 1995; Key *et alii*, 1996; Craig, 1996; Schlienger, 1997; Melina *et alii*, 1998; Key *et alii*, 1999a.; Bertron *et alii*, 1999; Fraser, 1999; Segasothy & Phillips, 1999; Willett, 1999).

3.3.1. Recomendação médica pelo vegetarianismo

Embora a maioria dos profissionais de saúde não chegue a recomendar a abstinência completa de carne com finalidade terapêutica, muitos nutricionistas recomendam a diminuição de seu consumo (Reuben, 1995; André, 1990). Outros recomendam a abstinência não apenas de carnes, mas também de outros itens de origem animal, ressaltando os potenciais benefícios globais que daí decorreriam (Barnard *et alii*, 1995; Melina *et alii*, 1998). Segundo o *Physician Committee for a Responsible Medicine* (EUA), a população está disposta a acatar a recomendação do médico, e portanto esta deve ser uma recomendação cuidadosamente emitida (Barnard *et alii*, 1995).

Algumas das razões que motivam a maior parte dos nutricionistas e médicos para que omitam a recomendação ao vegetarianismo como forma de prevenir o desenvolvimento de doenças são: a crença de que os consumidores não aceitarão uma mudança brusca em suas dietas, principalmente se esta implicar na substituição de itens animais por vegetais (Henderson *et alii*, 1990; Greenwald, 1984; Dougherty *et alii*, 1988); devido à crença de muitos dos profissionais de que as dietas vegetarianas não são nutricionalmente adequadas (Dwyer, 1988; Dwyer, 1991; Jacobs and Dwyer, 1988; Reddy and Sanders, 1990); o

interesse comercial na prescrição farmacêutica (Barnard *et alii*, 1995; Campbell and Chen, 1994); e a ausência de diretrizes dietéticas específicas para o consumo de verduras, frutas e grãos (Campbell and Chen, 1994).

Resulta daí que os médicos e nutricionistas raramente recomendam o vegetarianismo, preferindo até mesmo a recomendação por uma redução radical no conteúdo energético da dieta. Para os consumidores incondicionais de carnes e outros ingredientes de origem animal, uma redução drástica no consumo de energia seria, de fato, a melhor alternativa para a prevenção do risco de doenças (Willett, 1987; Lissner *et alii*, 1987; Kendall *et alii*, 1991) no entanto, além dos benefícios desta ação em relação à incidência de doenças crônicas degenerativas não serem completamente esclarecidos, esta atitude parece muito mais extrema e difícil de ser mantida quando comparada à adoção do vegetarianismo.

Alguns autores conseguiram obter dos participantes dos experimentos clínicos que conduziam, a adoção de dietas completamente lacto-vegetarianas, sem qualquer consumo de carnes, peixe e ovos por certo período sem lhes exigir maiores esforços, o que resultou em diminuição no consumo de gorduras, proteínas, sacarose e álcool e um aumento no consumo de carboidratos complexos e fibras, sem no entanto comprometer seu estado nutricional (Johansson and Widerstrom, 1994). Mesmo o baixo consumo de alimentos de origem animal representa concentrações de colesterol no plasma muito superiores ao que se poderia considerar situação fora de risco de desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas (Campbell and Chen, 1994).

Em todo o mundo, muitos profissionais de saúde desconhecem os benefícios da dieta vegetariana, depreciando a opção de seus pacientes que adotam este hábito por distintas razões. Muitas vezes os pacientes podem acatar a recomendação de seus médicos,

voltando a consumir carne, mas se os motivos para a adoção do vegetarianismo forem fortes, o que ocorre é o abandono do tratamento, evitando-se novo retorno para a consulta (Dwyer, 1999; Rudys-Shapard, 2001). Profissionais de saúde deveriam possuir conhecimentos mínimos que lhes permitissem compreender o vegetarianismo e fornecer uma atmosfera de aceitação e respeito com relação às escolhas alimentares de seus pacientes (Rudys-Shapard, 2001), no entanto, conforme o estudo de Duncan & Bergman (1999), menos de um terço dos nutricionistas integrantes da amostra se sentiam adequadamente preparados para lidar com questões relacionadas à dieta vegetariana. Os nutricionistas que haviam praticado o vegetarianismo ou que ainda eram vegetarianos possuíam maiores conhecimentos sobre a dieta do que os profissionais que jamais a adotaram (Duncan & Bergman, 1999).

4. METODOLOGIA

4.1. Estudo qualitativo

A fase qualitativa do presente estudo consistiu no acompanhamento, por dois anos e meio, das mensagens enviadas pelos participantes da lista veg-brasil, uma lista de discussões sobre o vegetarianismo na *internet* (www.vegetarianismo.com.br/veg-brasil). Por meio da leitura das mensagens desta lista, pôde-se verificar diferentes aspectos das atitudes de consumo dos indivíduos inscritos na lista, em sua maioria vegetarianos e *vegans*. As informações obtidas foram utilizadas na elaboração de um pré-questionário, que serviu de base para o questionário final aplicado no presente estudo.

A validação do pré-questionário ocorreu mediante sua aplicação a 30 participantes do Grande Festival *Hardcore* de São Paulo, ocorrido em 2000. A escolha do festival *Hardcore* como evento apropriado para a validação do questionário ocorreu com base no fato de que este seria uma “verdurada” de grandes proporções. “Verduradas” são encontros organizados por *Straight Edges* e consistem na distribuição de alimentos vegetarianos, círculos de palestras sobre temas como libertação animal, ecologia, igualdade social e de gêneros e temas relacionados, além de apresentação de bandas *hardcore*.

Após este evento, o questionário sofreu alguns pequenos ajustes, sendo excluídos da lista alimentos que não foram reportados como sendo consumidos por nenhum dos grupos, e sendo incluídos alimentos que foram citados como consumidos.

4.2. Aplicação do questionário

O questionário final validado encontra-se apresentado no Anexo 1. Ele consiste de 5 páginas, além da página de rosto, e contém diferentes perguntas diretivas e não-diretivas. A página de rosto apresenta ao colaborador os propósitos da pesquisa e dados sobre o

pesquisador. Foi solicitado ao colaborador registrar por escrito sua aquiescência para participar da pesquisa.

Uma vez que haviam poucos entrevistadores e muitos interessados no preenchimento dos questionários, foi permitido que cada indivíduo preenchesse seu próprio questionário, sendo auxiliado por entrevistadores treinados. Desta forma, mais de um questionário pôde ser preenchido simultaneamente sob a supervisão de um mesmo entrevistador.

4.3. Amostragem

Os indivíduos que participaram da presente pesquisa foram recrutados através de 5 diferentes meios: i) durante um festival hardcore *Straight Edge* internacional, em São Paulo; ii) antes de uma palestra sobre vegetarianismo proferida pelo autor, em São Paulo; iii) na academia de Yoga Clássico de Campinas; iv) na academia de *Swasthya* Yoga da Rede DeRose, também em Campinas; v) na lista de discussões sobre vegetarianismo veg-brasil, na *internet* (www.vegetarianismo.com.br/veg-brasil).

O número de entrevistas não foi previamente estabelecido, sendo que a composição e o tamanho da amostra obedeceram ao "princípio da saturação", conforme proposto por Bertaux (1980). Conforme explica Casotti (2002), neste sistema de amostragem a repetição das informações fornecidas pelos entrevistados funciona como evidência de que a amostra é representativa da população. Desta forma, o pesquisador pode interromper a amostragem tão logo tenha a percepção de que as informações coletadas estão se repetindo com frequência (Casotti, 2002).

No presente estudo, constatamos não apenas a repetição das informações fornecidas pelos entrevistados, como também casos em que um mesmo indivíduo compareceu a mais

de um evento, preenchendo o questionário mais de uma vez. Nestes casos, foram considerados para efeito do presente estudo somente o questionário preenchido por último.

De 246 indivíduos identificados, foram obtidos 163 questionários respondidos, dos quais apenas 143 foram considerados válidos (foram desconsiderados questionários de moradores de outros estados, e os preenchidos por pessoas presentes em mais de um evento/local). Independente da classificação de dieta auto-atribuída, os indivíduos foram classificados conforme sua abstenção/consumo de ingredientes de origem animal, em: i) *vegans*, ii) ovo-lacto/lacto-vegetarianos (O-L/L-Vegs) e iii) não vegetarianos ou onívoros (Não Vegs). Esta classificação adotada segue a denominação comumente empregada (Rauma & Mykkänen, 2000), respeitando todas as demais diferenças de hábitos alimentares não diretamente relacionadas ao consumo de ingredientes de origem animal.

Após a re-classificação dos indivíduos segundo seus hábitos alimentares, verificou-se que a amostra constituía-se de 43 *vegans*, 57 lacto/ovo-lacto vegetarianos (compondo um total de 100 indivíduos vegetarianos) e 43 não vegetarianos/onívoros. O Quadro 1 ilustra com detalhes o plano amostral.

Segundo estimativas de Francine (2002), há no Estado de São Paulo cerca de 600 indivíduos praticantes do *veganismo*, sendo cerca de 250 destes residentes da Capital. Segundo informações de entidades vegetarianas (Francine, 2002; Richter, 2002), o número de praticantes de dietas lacto/ovo-lacto vegetarianas não pode ser facilmente estimado, especialmente devido a problemas gerados pela classificação auto-atribuída; no entanto, o número de vegetarianos engajados em movimentos ou atividades ligadas ao vegetarianismo é de menos de 1000 indivíduos, estando a maioria concentrados na cidade de São Paulo (Francine, 2002; Richter, 2002). Desta maneira, estima-se que a amostra de indivíduos que

participou desta pesquisa represente cerca de 10% dos vegetarianos do Estado de São Paulo.

Quadro 1 – Caracterização do universo amostral e da amostra efetivamente utilizada no presente estudo

Evento ou local	Total de indivíduos presentes no evento	Total de indivíduos que receberam os questionários	Total de questionários devolvidos	Número de questionários considerados válidos
Festival StraightEdge	Cerca de 1000, contando com muitos indivíduos de outros estados e países	57 pessoas	30	18 <i>vegans</i> 7 lacto/ovo-lacto vegetarianos
Palestra em S. Paulo	Cerca de 100 pessoas	93 pessoas	80	20 <i>vegans</i> 29 lacto/ovo-lacto vegetarianos 26 onívoros
Institutos de Yoga em Campinas	Cerca de 50 pessoas	30 pessoas	15	3 ovo-lacto vegetarianos 12 onívoros
Lista Veg-Brasil	Cerca de 240 pessoas inscritas em 2001	66 pessoas	38	5 <i>vegans</i> 18 lacto/ovo-lacto vegetarianos 5 onívoros
Total	Pouco menos de 1400 indivíduos	246 pessoas	163	43 <i>vegans</i> 57 lacto/ovo-lacto vegetarianos 43 onívoros

- ***Vegans***: consumidores de produtos exclusivamente vegetais.

- **Ovo-lacto/lacto vegetarianos**: vegetarianos que consomem certos produtos de origem animal, como alimentos contendo leites e ovos.

- **Onívoros**: não-vegetarianos, ou seja, indivíduos que consomem algum tipo de carne.

Pode-se considerar que os onívoros que participaram da presente pesquisa demonstravam, à época das entrevistas, interesse pelo vegetarianismo (comparecendo à palestra sobre vegetarianismo), estilo de vida saudável (praticantes de Yoga) ou que conviviam com vegetarianos (frequentadores de festivais *Straight Edge* ou que residem com vegetarianos). Estes onívoros, portanto, não representam uma amostra do onívoro comum, mas daquele que mais possivelmente poderá adotar o vegetarianismo.

4.4. Caracterização do perfil sócio-econômico e acesso dos indivíduos a informações sobre vegetarianismo

O grau de instrução, bem como a renda mensal, foram objetos de análise e foram adotados para caracterizar os entrevistados de acordo com seus níveis econômicos e sociais, uma vez que estas são variáveis que condicionam a compra de produtos vegetarianos menos convencionais, ou itens convencionais em quantidade e variedade adequadas.

Os participantes da pesquisa foram também classificados em função da qualidade de suas fontes de informação sobre o vegetarianismo. Foram consideradas boas fontes de consulta sobre vegetarianismo aquelas fundamentadas na ciência da nutrição. Foram considerados fontes ruins de informação as que não tratam de nutrição de forma alguma (livros de culinária ou de cunho religioso ou filosófico), ou ainda as que são fundamentadas em informações não reconhecidas pela ciência convencional.

O nível econômico e social, somado às informações relativas às fontes de consulta sobre vegetarianismo possibilitam o conhecimento quanto à qualidade das informações envolvidas nos processos de escolhas alimentares efetivadas por cada indivíduo. Assim, no presente estudo considerou-se melhor possibilidade de acesso do indivíduo à informação de boa qualidade a situação que revelava maior escolaridade, maior renda *per capita* e

melhores fontes de consulta. Desta forma, no presente estudo, cada participante recebeu uma pontuação para: i) escolaridade (de 0 para ensino fundamental incompleto, até 6 pontos para pós graduação), ii) renda *per capita* (de 0 para até 1/2 salário mínimo, até 5 pontos para mais de 5 salários mínimos) e iii) qualidade das fontes de consulta (0 para nenhuma consulta, 1 ponto para fontes ruins, 2 pontos para fontes mistas - boas e ruins - e 3 pontos para somente boas fontes).

Na seqüência, cada indivíduo recebeu uma pontuação total a qual foi utilizada para estimar sua possibilidade de acesso à informação de boa qualidade sobre vegetarianismo, a qual apresentou variação entre 1 (ensino fundamental incompleto + até 1/2 salário mínimo + consulta a fontes ruins) e 14 (pós-graduação + mais de 5 salários mínimos + consulta a fontes boas).

4.5. Processamento e análise dos dados

Após a obtenção dos questionários respondidos, os dados neles contidos foram digitados em uma planilha de trabalho do Microsoft Excel, versão 5.0. O direcionamento da análise foi feito de modo a comparar os três grupos do estudo (*vegans*, ovo-lacto/lacto vegetarianos e onívoros) no que se refere às diversas variáveis envolvidas na pesquisa (caracterização do consumo alimentar, das atitudes de consumo, do perfil socio-econômico, hábitos de alimentação saudável e estilo de vida). Foram realizados cruzamentos e estabelecidas relações entre as respostas fornecidas para diferentes perguntas. Os resultados destas relações foram utilizados na discussão e nas conclusões.

Os dados obtidos dos questionários de consumo alimentar foram digitados em uma planilha distinta, segundo as quantidades de itens alimentares específicos consumidas por cada indivíduo. Devido ao fato de que os dados foram fornecidos em termos de porções de

alimentos (unidades, xícaras, copos, colheres de sopa, conchas, folhas, etc), foi aplicado um fator de conversão dos alimentos para seu peso em gramas. Em seguida foram realizados testes estatísticos (análise de variância).

4.6. Aspectos éticos da pesquisa

O questionário foi aprovado pela Comitê de Ética da Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP, sob o de número 298/2000, e somente após este evento foi adotado para obtenção dos dados junto aos participantes. Os participantes foram instruídos sobre os propósitos da pesquisa; da possibilidade de abstenção de fornecimento de informações que julgassem constrangedoras e que poderiam desistir da pesquisa a qualquer momento, sem necessidade de justificativas. Para participar da pesquisa, cada indivíduo registrou por escrito seu consentimento, na página de rosto. Uma cópia da primeira página com o consentimento esclarecido registrado foi fornecida para cada participante, onde constava o contato do pesquisador, caso o voluntário tivesse interesse em conhecer mais detalhes da pesquisa, e do Comitê de Ética da UNICAMP, caso o indivíduo quisesse denunciar qualquer procedimentos anti-ético do pesquisador para com ele.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1. Caracterização da amostra

Alguns estudos classificam os indivíduos como vegetarianos de acordo com seu grau de abstenção de carne relatado através de inquérito de consumo alimentar (Finley *et alii*, 1985; White & Frank, 1994), enquanto outros obtêm respostas mediante a pergunta “Você é vegetariano?” (Beardsworth & Keil, 1992; Wright & Howcroft, 1992). O presente estudo classificou os indivíduos em *vegans*, lacto-vegetarianos, ovo-lacto vegetarianos e não vegetarianos, segundo seus hábitos de consumo, levantados através de questionário de consumo.

As classes de vegetarianismo consideradas no presente estudo estão de acordo com a classificação mais amplamente adotada (Rauma & Mykkänen, 2000). Assim, os indivíduos foram classificados em três diferentes grupos: *vegans*, ovo-lacto/lacto-vegetarianos e não vegetarianos. A classificação adotada no presente estudo foi seguida para analisar a distribuição da amostra conforme suas características, de: perfil demográfico (gênero e idade), perfil sócio-econômico (renda mensal, grau de escolaridade), acesso a informações, motivos para adoção de seus hábitos alimentares, hábitos de alimentação saudável e estilo de vida, consumo alimentar e atitudes de consumo.

5.1.1. Perfil demográfico da população amostrada

A Tabela 1 apresenta a distribuição dos indivíduos que participaram da presente pesquisa segundo seu padrão dietético adotado, gênero e tipo de alimentação.

Tabela 1 – Distribuição dos indivíduos segundo o padrão dietético e gênero -2001

	<i>Vegans</i>	O-L/L-Vegs	Não Vegs	Total
Mulheres	19 (24,05%)	32 (40,51%)	28 (35,44%)	79 (100%)
Homens	24 (37,50%)	25 (39,06%)	15 (23,44%)	64 (100%)
Total	43 (30,07%)	57 (39,86%)	43 (30,07%)	143 (100%)

Dos 143 indivíduos que participaram da pesquisa, 55,24% eram mulheres e 44,76% eram homens. Deste, aproximadamente 30% eram *vegans*, 30% não vegetarianos e uma proporção ligeiramente superior (39,86%) eram ovo-lacto/lacto vegetarianos. Das mulheres, a maior parte (40,51%) pertencia ao grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos, enquanto que uma minoria (24,05%) pertencia ao grupo *vegan*. Do total de indivíduos do sexo masculino participantes da pesquisa, 37,50% pertenciam ao grupo *vegan* e 39,06% pertenciam ao grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos. Estes resultados discordam dos resultados obtidos em estudos que relacionam as formas mais radicais de vegetarianismo a uma atitude principalmente feminina (Worsley & Skrzypiec, 1995, 1997, 1998a; Santos & Booth, 1996; Kenyon & Barker, 1998; Martins *et alii*, 1999; Lea & Worsley, 2001; Rudys-Shapard, 2001).

Ainda, foi observada uma maior proporção de mulheres (35,44%) no grupo não vegetariano, quando comparado à proporção de homens (23,44%). Estes resultados também contrariam os resultados encontrados em outros estudos, segundo os quais o consumo de carne possuiria um histórico de associação com a virilidade, força e poder masculinos (Twigg, 1983; French *et alii*, 1992; Holm & Møhl, 2000). Twigg (1983), Adams (1990), Worsley *et alii* (1995) e Kenyon & Barker (1998) explicam que o vegetarianismo estaria antes ligado a uma atitude *feminista*, do que a uma atitude *feminina*. Principalmente entre jovens, o respeito ao Princípio da Igualdade (Singer, 1975) resultaria em atitudes feministas e de consideração por outras espécies partindo de indivíduos de ambos os sexos.

Exceto pelas considerações de ordem ética, a menor proporção de indivíduos do sexo feminino alocados no grupo *vegan* e o grande número de indivíduos do sexo feminino alocados no grupo não vegetariano pode ser reflexo da maior preocupação feminina com o risco de anemia ou deficiência de cálcio, algumas vezes associados à dieta *vegan*. Com efeito, estudos demonstram que mulheres são mais inclinadas a preocupação com questões de saúde do que homens (Warde & Hetherington, 1994; Kemmer *et alii*, 1998; Fagerli & Wandel, 1999). De fato, dependendo das fontes de informações consultadas, preocupações com a saúde podem conduzir tanto à adoção do vegetarianismo radical quanto a uma dieta abundante em ingredientes de origem animal (Lea & Worsley, 2001).

A Tabela 2 apresenta os dados referentes à composição dos grupos, de acordo com a idade em anos e o gênero.

Tabela 2 – Idades médias em anos (desvio padrão)¹ em função do grupo e gênero dos indivíduos - 2001

Grupo	Gênero	
	Mulheres	Homens
Vegans	23,05 ± 3,61	23,79 ± 2,18
O-L/L-Vegs	28,59 ± 4,31	24,45 ± 4,89
Não Vegs	27,89 ± 4,68	32,80 ± 8,34

1- Intervalo de confiança de 95% somente para os questionários válidos para esta variável

A Tabela 2 sugere uma menor média de idade dos indivíduos pertencentes ao grupo *vegan*, com relação àqueles pertencentes ao grupo não vegetariano. Estes dados confirmam a caracterização do vegetarianismo ocidental como uma atitude prevalente principalmente entre adolescentes e jovens (Worsley & Skzypiec, 1995, 1997, 1998b; Santos & Booth, 1996; Kenyon & Barker, 1998; Martins *et alii*, 1999; Lea & Worsley, 2001; Rudys-Shapard, 2001).

Com efeito, pode-se perceber que, quando subtraída da idade dos indivíduos quando do preenchimento do questionário, o tempo de prática da dieta por eles reportado, ou seja, considerando-se a idade com que cada indivíduo adotou o vegetarianismo, pode-se observar que *todos* os indivíduos se iniciaram no vegetarianismo durante a adolescência. Para o grupo *vegan*, a média de idade para a adoção do hábito alimentar foi de $16,77 \pm 0,44$ anos, enquanto que para o grupo ovo-lacto/lacto-vegetariano a média foi de $17,77 \pm 0,45$.

5.1.2. Perfil sócio-econômico e acesso a informações

Como ocorre usualmente, alguns indivíduos abstiveram-se de fornecer informações completas e, por este motivo, para a análise do perfil sócio-econômico e acesso às informações sobre vegetarianismo, foram analisadas somente as respostas de 76 participantes. Os resultados referentes a estes indivíduos encontram-se nas Tabelas 3, 4 e 5.

Tabela 3 – Distribuição dos entrevistados de acordo com o grau de instrução e o grupo - 2001

Grau instrução	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Ensino Médio Incomp.	5 (19%)	6 (20%)	2 (10%)	13 (17%)
Ensino Médio Comp.	8(31%)	12(42%)	6(29%)	27(34%)
Ensino Superior Incomp.	6(23%)	3(10%)	-	9(12%)
Ensino Superior Comp.	7 (27%)	8(28%)	13(61%)	28(37%)
Total	26(100%)	29(100%)	21(100%)	76(100%)

1- Os números entre parentes são os percentuais, em relação ao total da coluna.

2- Dezesete indivíduos do grupo *vegan*, 28 indivíduos do grupo ovo-lacto/lacto-vegetariano e 22 indivíduos do grupo não vegetariano não forneceram todas as informações relevantes para qualificar sua possibilidade de acesso a fontes de informações sobre nutrição.

Tabela 4 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a renda *per capita*/ grupo - 2001

Faixa salarial em salários mínimos	<i>Vegans</i> (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Menos de 2	7(27%)	16(55%)	5(24%)	28 (37%)
Entre 2 e 5	10 (38%)	7(24%)	9(43%)	26(34%)
Mais de 5	9(35%)	6(21%)	7(33%)	22(29%)
Total	26(100%)	29(100%)	21(100%)	76(100%)

1- Os números entre parentes são os percentuais, em relação ao total da coluna.

2- Dezessete indivíduos do grupo *vegan*, 28 indivíduos do grupo ovo-lacto/lacto-vegetariano e 22 indivíduos do grupo não vegetariano não forneceram todas as informações relevantes para qualificar sua possibilidade de acesso a fontes de informações sobre nutrição.

Tabela 5 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a fonte de consulta adotada para obtenção de informações sobre nutrição - 2001

Tipo de fonte	<i>Vegans</i> (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Boas	3(12%)	3(10%)	-	6(8%)
Boas e Ruins	6(23%)	4(14%)	-	10(13%)
Ruins	7(27%)	14(48%)	7(33%)	28(37%)
Nenhuma	10(38%)	8(28%)	14(67%)	32(42%)
Total	26(100%)	29(100%)	21(100%)	76(100%)

A Tabela 3 sugere fortemente uma diferença de escolaridade entre os grupos: enquanto que 61% dos indivíduos do grupo não vegetariano possuem ensino superior completo, entre os indivíduos *vegans* e ovo-lacto/lacto-vegetarianos esta proporção é bem menor, correspondendo respectivamente a 27% e 28%. De fato, *vegans* e ovo-lacto/lacto-vegetarianos caracterizam-se por apresentar ensino médio completo ou superior incompleto.

Com base nas informações obtidas, pode-se perceber que alto grau de instrução (Tabela 3) e a renda *per capita* (Tabela 4) não são determinantes da opção pelo vegetarianismo. Adicionalmente, o fato de 65% dos *vegans* e 76% dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos não estarem consultando boas fontes de informações nutricionais sobre o

vegetarianismo (Tabela 5) deve servir de alerta às sociedades vegetarianas e indivíduos interessados, no sentido de que produzam boas fontes de informações nutricionais e encorajem seu público a consultá-las.

A Tabela 6 apresenta a distribuição dos entrevistados considerando-se a possibilidade dos indivíduos de obterem acesso a boas fontes de informações sobre nutrição. De acordo com os resultados apresentados à Tabela 6, os indivíduos do grupo não vegetariano se apresentaram como possuindo melhor possibilidade de acesso a informações sobre vegetarianismo e nutrição, principalmente devido ao seu maior nível de escolaridade.

Tabela 6 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a possibilidade de acesso às informações sobre nutrição e grupo - 2001

Class. Poss. Acesso	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
De 0 a 3	3 (12%)	4 (14%)	2 (9%)	9 (12%)
De 4 a 6	5 (18%)	12 (41%)	3 (14%)	20 (26%)
De 7 a 9	9 (35%)	3 (10%)	6 (29%)	18 (24%)
De 10 a 14	9 (35%)	10 (35%)	10 (48%)	29 (38%)
Total	26 (100%)	29 (100%)	21 (100%)	76 (100%)

No entanto, esta maior *possibilidade* não significa que estes indivíduos *estejam* de fato acessando estas informações, pois conforme evidencia a Tabela 5, 67% dos não vegetarianos não consultam nenhuma fonte de informação sobre nutrição e 33% deles consultam fontes ruins. Por outro lado, poderia-se considerar como satisfatório para a compreensão de informações sobre nutrição e vegetarianismo, o nível de formação onde os indivíduos houvessem completado o ensino médio, sem a necessidade de uma formação acadêmica, no entanto, no Brasil há grande discrepância entre a formação fornecida por colégios particulares e escolas públicas e o presente estudo não contemplou tais diferenças.

Em complementação, há pouco ênfase ao estudo da nutrição e seus conceitos básicos no currículo das escolas brasileiras de 1º e 2º grau.

A baixa renda *per capita* dos indivíduos do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos (Tabela 4) foi o principal fator que contribuiu para sua aparente restrita possibilidade de acesso à boas informações sobre nutrição, em relação aos demais. No entanto, segundo a Tabela 5, as fontes consultadas pelos grupos *vegan* e ovo-lacto/lacto vegetariano são mais adequadas quando comparadas às fontes consultadas pelos indivíduos do grupo não vegetariano. Estes resultados já eram esperados, visto que todos os indivíduos pertencentes aos grupos *vegan* e ovo-lacto/lacto vegetariano deveriam possuir um interesse natural pelo assunto. De toda forma, o dado obtido (de que nenhum indivíduo do grupo não vegetariano consulta fontes boas e mistas de informações), e que apenas 33% consultam alguma fonte (Tabela 5) é interessante, pois pode esclarecer, pelo menos em parte, as razões pelas quais muitos destes indivíduos exitam em adotar o vegetarianismo, embora se sintam atraídos por ele.

Neste estudo, principalmente os *vegans* informaram que consultam fontes de informações que propõe padrões de atitudes alternativas que poderiam ser consideradas radicais, tais como fanzines. Estas fontes de informações freqüentemente vão além da recomendação pela abstenção do “consumo de animais” ou recomendações por um estilo de vida “livre de crueldades”; estas fontes muitas vezes recomendam o boicote às multinacionais e empresas que exploram seus funcionários, fazem uso de mão de obra escrava, usam animais em suas propagandas, financiam rodeios ou realizam testes em animais. Isto afeta diretamente o consumo de produtos destas empresas por este grupo, ainda que alguns destes produtos não possuam ingredientes de origem animal. Livros de receitas vegetarianas como fontes de consulta foram mais citados por indivíduos do grupo

dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos, e embora sejam úteis nas práticas do vegetarianismo, fornecem poucas informações sobre nutrição, o que nos levou a classificarmos essas fontes de consulta como ruins

5.1.3. Classificação dietética auto-atribuída e reclassificação segundo hábitos de consumo:

O Quadro 2 apresenta as respostas obtidas mediante a pergunta “*Você se identifica como vegetariano(a)?*”, bem como a reclassificação dos indivíduos segundo seus hábitos de consumo. 98 indivíduos (68% da amostra) responderam serem vegetarianos, 38 indivíduos (27% da amostra) responderam não serem vegetarianos e 7 indivíduos (5% da amostra) deixaram de responder a esta pergunta.

Dos indivíduos que responderam serem vegetarianos, 45% se classificaram como vegetarianos estritos ou *vegans*, 16% intitularam-se lacto-vegetarianos, 37% identificaram-se como ovo-lacto vegetarianos, 1% classificou-se como semi-vegetariano e 1% identificou-se como seguidor de uma dieta vegetariana macrobiótica. Apenas 2,5% dos indivíduos que se classificaram como vegetarianos na realidade seguiam dietas não vegetarianas, conforme constatado mediante análise de seu perfil de consumo alimentar.

Quadro 2 – Classificação dietética auto-atribuída e reclassificação segundo hábitos de consumo alimentar (n=143) – 2001

Auto-classificação	Número de Indivíduos	Reclassificação
Indivíduos que afirmaram ser vegetarianos		
<i>Vegan</i> / vegetariano estrito	44	1 para ovo-lacto vegetariano
Ovo-lacto vegetarianos	36	1 para lacto-vegetariano, 3 para onívoros
Lacto-vegetariano	16	1 para onívoro
Semi-vegetarianos	1	“onívoro”
Vegetarianos macrobióticos	1	Para lacto-vegetariano
Indivíduos que afirmaram ser não vegetarianos		
Onívoro	15	
Omitiu resposta ou não sabem	10	
Semi-vegetariano	3	1 para ovo-lacto vegetarianos
“Carnívoro”	2	“onívoro”
“Come carne mas evita”	2	“onívoro”
Ovo-lacto vegetariano	2	Seguem portanto dieta vegetariana
“Alimentação vitalícia”	1	“onívoro”
“Dieta não vegetariana”	1	“onívoro”
“Não faço dieta”	1	“onívoro”
Indivíduos que não responderam se são vegetarianos ou não.		
Vegetariano estrito	2	Para ovo-lacto vegetarianos
Lacto-vegetariano	2	
Semi-vegetariano	1	“onívoro”
“Come carne mas evita”	1	“onívoro”
“Come de tudo”	1	“onívoro”

Contrastando-se os dados reportados à Tabela 1 e no Quadro 2, pode-se constatar que a escolha da metodologia utilizada para quantificar o número de indivíduos vegetarianos dentro de uma população pode criar uma distorção, sendo por isso indicado como mais confiável a classificação definida com base nos relatórios de consumo alimentar, independente da classificação auto-atribuída.

Todos os indivíduos que foram posteriormente classificados como pertencentes ao grupo *vegan*, segundo seu consumo alimentar, se classificaram de forma correta, embora

dois indivíduos, provavelmente desconhecendo o termo “vegetarianos estritos”, tenham optado por assinalar seguirem “um outro tipo de dieta”, denominando esta dieta pelo termo *vegan*.

Dos 38 indivíduos que afirmaram não serem vegetarianos, apenas 39% corretamente classificaram-se como onívoros, 26% afirmaram não saber classificar seus hábitos alimentares ou simplesmente não responderam a esta questão, 8% classificaram-se como semi-vegetarianos, 5% identificaram-se como ovo-lacto vegetarianos, 5% afirmaram consumir carne embora evitando seu consumo, 5% intitularam-se como sendo “carnívoros”, 3% afirmaram seguir uma “alimentação vitalícia”, especificando o consumo semanal de peixe, 3% disseram seguir uma “dieta não vegetariana”, 3% afirmaram consumir “todo tipo de comida” e 3% afirmaram “não fazer dieta”.

Estes dados indicam que vegetarianos, e especialmente *vegans*, possuem maior conhecimento para classificarem corretamente o tipo de dieta que seguem. Não-vegetarianos se apresentaram no presente estudo possuindo menor conhecimento relativo a este tipo de classificação. Entre ovo-lacto/lacto vegetarianos houve casos de indivíduos que se classificaram corretamente segundo seu hábito de consumo, embora respondendo negativamente à questão “*Você se identifica como vegetariano(a)?*”. É possível que isto tenha se dado devido ao contato destes indivíduos com formas mais radicais de vegetarianismo. Desta forma, através do contato com indivíduos “vegetarianos de verdade”, estes indivíduos excluemr-se do grupo, apesar de jamais consumirem carnes, aves ou peixe.

Dos sete indivíduos que não responderam à pergunta “*Você se identifica como vegetariano(a)?*”, 29% se identificaram como seguidores de dieta vegetariana na pergunta referente à classificação de hábitos alimentares, 29% se identificaram como lacto-vegetarianos, 14% se identificaram como semi-vegetariano, 14% afirmaram comer carne,

embora evitem e 14% afirmaram “comer de tudo”. Os indivíduos que se intitularam “vegetarianos estritos” foram classificados como ovo-lacto vegetarianos, de acordo com informações por eles fornecidas referentes aos seus hábitos alimentares. Possivelmente tenham compreendido pelo termo vegetariano estrito um indivíduo que não consome em nenhuma ocasião carne, frango ou peixe.

O Quadro 2 indica, de um modo geral, que de fato ainda persiste certa confusão quanto ao significado dos termos relativos ao vegetarianismo. Neste estudo, indivíduos adotando hábitos alimentares tendentes ao vegetarianismo auto-identificaram-se como “vegetarianos”, e por outro lado, indivíduos já praticando formas menos ortodoxas de vegetarianismo identificaram-se como não vegetarianos. Estes problemas conceituais com relação ao vegetarianismo já foram detectados em diversos estudos em vários países e é a principal causa da impossibilidade de um levantamento confiável do número de vegetarianos nestes países à partir de entrevistas auto-classificatórias (International Vegetarian Union, 1995 *apud* Vegetarian Resource Group, 1997; Worsley & Skpzyiec, 1998a). O presente estudo detectou que este problema de fato ocorre entre indivíduos não vegetarianos, sendo bem menos significativo entre vegetarianos.

5.2. Motivos para adoção do vegetarianismo e a transição dentro de seus diferentes níveis

5.2.1. Transição para o vegetarianismo

No presente estudo, 26% dos não-vegetarianos entrevistados declararam pretender adotar o vegetarianismo no futuro. No entanto, estes indivíduos foram recrutados em academias de yoga, festivais *Straight Edge*, palestras sobre vegetarianismo ou residem

juntamente com vegetarianos, o que caracteriza a amostra como não representativa da população geral de onívoros.

Dentre os indivíduos ovo-lacto vegetarianos, 13% declararam, espontaneamente, que estariam transitando para a adoção de uma dieta *vegan*, evitando o consumo de ovos e leite. Segundo os dados relativos ao consumo alimentar, esta transição pode ser percebida pela abstenção do consumo de ovos inteiros, leite e queijos, mas não de preparações que utilizem seus produtos, como gema, albumina ou soro de leite. Dentre lacto-vegetarianos, houve menor número de declarações sobre intenção de adoção do *veganismo*. Dois motivos poderiam explicar, em parte, a falta de intenção deste grupo em abandonar seu consumo de leite, sendo estes: uma forte dissociação entre a exploração leiteira e o abate de animais, podendo muitos lacto-vegetarianos manterem concepções românticas sobre esta; o ovo-lacto vegetarianismo apresenta maior número de praticantes por motivos religiosos (Tabela 7), e em algumas religiões, como as de origem védica ou bíblicas, o leite é sacralizado ou considerado um alimento importante. Estes dois motivos poderiam explicar em parte a falta de intenção deste grupo em abandonar seu consumo de leite.

5.2.2. Motivos para a adoção do vegetarianismo

Da amostra de não-vegetarianos, 26% declararam pretender no futuro se tornar vegetarianos; 33% declararam que não pretendiam e os 41% restantes omitiram a resposta. Os principais motivos para a intenção de adoção do vegetarianismo por este grupo foram preocupações com a própria saúde (50%) e compaixão pelos animais (50%). É interessante notar que a declaração de preocupação com o bem estar animal não é exclusividade de vegetarianos, e a permanência do consumo de carne por parte de não vegetarianos que

declaram preocupações a este respeito pode se dar motivada pela crença de que o abate de animais possa de alguma maneira ser realizado de forma “humanitária” ou porque a vontade de comer carne se sobrepõe às preocupações relativas aos direitos dos animais (Worsley & Skrzypiec, 1997).

Os principais motivos para a falta de intenção para a adoção do vegetarianismo registrados foram: o gosto pelo sabor da carne (28,57%), o fato de peixes e galinhas sem antibióticos não terem contra-indicação (21,43%) e a necessidade para o organismo das proteínas e nutrientes presentes nas carnes (35,71%). A importância dos atributos hedonistas na seleção de alimentos já foi bem documentada (Kronl & Lau, 1982) e realmente revela forte influência no condicionamento nutricional do ser humano (Booth, 1982).

Estes dados são coincidentes com os obtidos por Zey & McIntosh (1992), Richarson *et alii*, 1993; Pollard *et alii* (1998), Worsley & Skrzypiec (1998a) e Lea & Worsley (2001), onde são citados ainda a falta de conhecimentos sobre “substitutos” vegetarianos para a carne ou seu modo de preparação; preocupações sociais, uma vez que a carne ocupa uma posição central em nossa cultura e, finalmente, um preconceito social contra vegetarianos, que são muitas vezes confundidos com naturalistas e macrobióticos, ou considerados radicais. Embora todos estes motivos não tenham sido detectados por meio dos questionários, puderam ser verificados na fase exploratória da presente pesquisa, através do acompanhamento de mensagens escritas para a lista veg-brasil.

Os motivos pelos quais os entrevistados decidiram tornar-se vegetarianos são os mais diversos. Na ficha aplicada durante a entrevista (Anexo 1) foram sugeridos seis motivos principais e cada um deles recebeu do entrevistado uma “nota” de 0 a 7, em escala de importância. As notas para cada um destes motivos estão registrados na Tabela 7. Ao

contrário da forma como os dados foram obtidos dos questionários, onde a escala de importância era crescente, os dados foram compilados de forma decrescente. Assim, médias mais próximas de 7 indicam maior importância do motivo; médias mais próximas a zero, menor importância.

Tabela 7 – Motivos e respectivos graus de importância¹ para adoção do vegetarianismo de acordo com o tipo de dieta vegetariana - 2001

Motivos	Vegans (n=43)	Lacto Vegetarianos (n=19)	Ovo Lacto Vegetarianos (n=38)
Compaixão pelos animais	6,26 ± 0,48	5,95 ± 0,14	6,33 ± 0,50
Sociais/ecológicos	5,35 ± 0,65	4,30 ± 0,80	5,00 ± 1,14
Saúde Física/Estética/Higiene	2,84 ± 0,81	4,03 ± 0,96	4,17 ± 1,30
Influência amigos/parentes	2,75 ± 0,81	2,22 ± 0,79	1,88 ± 1,13
Religiosos/espirituais	1,23 ± 0,65	1,62 ± 0,82	2,29 ± 1,35
Recomendação Médica	0,55 ± 0,34	0,59 ± 0,37	1,17 ± 0,79

¹(0= nenhuma importância; 7 = muita importância).

“Compaixão pelos animais” aparece como sendo o motivo mais importante para adoção do vegetarianismo em todos os grupos. Alguns *vegans* alegaram, por ocasião do preenchimento dos questionários, não ser a compaixão pelos animais que os faria abandonar o consumo de carne, mas simplesmente a percepção de que é moralmente errado consumi-la. Desta forma, deixar de consumir carne não seria uma questão de escolha, ou conforme alegado, “um favor que se faz a um animal”. Consumir a carne de um animal seria conceitualmente tão errado quanto consumir a carne de uma criança, segundo descreveram alguns dos entrevistados. Um dos *vegans* afirmou não gostar de animais e evitar a convivência com os mesmos, embora considere moralmente errado matá-los.

O segundo motivo em ordem de importância, relatado por ambos os grupos de vegetarianos para adoção de seus hábitos alimentares foram os motivos sociais/ecológicos.

Na presente pesquisa não se esperava obter este dado, uma vez que devido às extensões das terras no Brasil e ao fato de que a pecuária no país seja majoritariamente praticada de forma extensiva, poderia haver uma tendência à crença de que a produção pecuária estivesse dissociada do desmatamento ou do esgotamento de recursos. Dificilmente poderia-se esperar que o presente estudo revelasse a percepção da população de que a má distribuição de recursos entre as camadas sociais poderia ser associada à pecuária, uma vez que há escassez de bibliografia produzida sobre o assunto em língua portuguesa. É possível que este tipo de consciência observada na presente pesquisa tenha derivado de um bom acesso à literatura, documentários, artigos, etc, de origem estrangeira.

O terceiro motivo relatado pelos entrevistados, em ordem de importância, associa-se à saúde/estética/higiene. No presente estudo, não foi realizada uma distinção entre os motivos de saúde que conduzem ao vegetarianismo e os motivos relativos à estética, no entanto, a Tabela 10 apresenta dados que revelam uma certa preocupação dos entrevistados com relação à estética. Frequentemente, o vegetarianismo entre adolescentes pode mascarar uma excessiva preocupação com o controle de peso, com a aparência do corpo, com a moda ou com a mídia (Worsley & Skrzypiec, 1997). Alguns estudos mostram que, algumas vezes, adolescentes vegetarianas apresentam distúrbios alimentares (Abraham, 1988; Bakan *et alii*, 1993; Janelle, 1995), mas o vegetarianismo na idade adulta não pode ser associado a estes distúrbios (Worsley & Skrzypiec, 1997; Twigg, 1979).

O quarto motivo relatado pelos entrevistados para a adoção do vegetarianismo foi a influência de amigos e parentes. A existência de amigos e parentes vegetarianos de fato predispõe ao vegetarianismo (Sapp & Harrod, 1989; Zey & McIntosh, 1992; Lea & Worsley, 2001). A presente pesquisa não analisou, porém, se os vegetarianos com efeito influenciam o consumo de seus amigos não-vegetarianos ou se, pelo fato destes não-

vegetarianos já consumirem quantidades menores de carne, estes se tornam mais susceptíveis a estabelecerem uma relação de amizade com indivíduos vegetarianos.

No presente estudo, os motivos religiosos/espirituais e a recomendação médica tiveram pouca influência para a adoção do vegetarianismo. Estes motivos foram aparentemente mais importantes para a adoção do vegetarianismo entre ovo-lacto vegetarianos do que entre lacto-vegetarianos e *vegans*. Grupos religiosos, como os Adventistas do Sétimo Dia, recomendam aos seus fiéis a adoção de hábitos dietéticos ovo-lacto vegetarianos, enquanto que praticantes de religiões orientais são comumente recomendados a abandonar, além de todos os produtos derivados do abate de animais, os ovos (Prabhupada, 1988; 1994). Na Índia o leite é considerado um alimento divino e é bem possível que este seja o maior impedimento para que indivíduos que adotam o vegetarianismo por motivos religiosos venham a se tornar *vegans* no futuro.

Na população em geral, a adoção do vegetarianismo por razões religiosas ou espirituais pode ser muito maior do que a identificada no presente estudo, mas como as religiões e seitas que defendem o vegetarianismo o fazem por motivos associados à saúde ou razões éticas, quando o novo hábito alimentar se consolida no praticante, este passa a defendê-lo por motivos éticos e de saúde. Alguns dos entrevistados eram devotos de Krishna, ou adeptos de outros movimentos religiosos, como o budismo, kardecismo e a Igreja Adventista do Sétimo Dia, e é possível que grande parte destes só tenha adotado o vegetarianismo motivados pelos preceitos de suas seitas.

5.3. Alimentação saudável e estilo de vida

Com relação ao estilo de vida, foi solicitado aos entrevistados que registrassem o efeito que sua dieta tinha sobre a saúde, sobre a acuracidade com que sua saúde foi avaliada

(realização de exames médicos de rotina), sobre hábitos relacionados ao uso de fumo, álcool, prática de exercícios físicos, e utilização de suplementos alimentares com base em indicação médica. A grande maioria dos entrevistados (Tabela 8) considera que sua saúde melhorou após a adoção de dieta vegetariana (“dieta diferenciada”, no caso do grupo não vegetariano).

Tabela 8 – Distribuição dos entrevistados¹ de acordo com a percepção de melhorias na saúde, decorrentes da adoção de dieta diferenciada - 2001

Melhora	<i>Vegans</i> (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Sim	40(95%)	50(93%)	6(100%)	96 (94%)
Não	2(5%)	4(7%)	-	6 (6%)
Não informado	1	3	37	41
Total	43	57	43	143

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

Com relação à incidência de anemias após a adoção do vegetarianismo, poucas ocorrências foram reportadas pelos grupos *vegan* e ovo-lacto/lacto vegetariano, conforme pode-se verificar na Tabela 9.

Tabela 9 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a menção de incidência de anemia, decorrente da adoção de dieta vegetariana - 2001

	<i>Vegans</i> (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)
Sim	4 (9%)	2 (3,5%)
Não	39 (91%)	54 (95%)
Não informado	-	1 (1,5%)
Total	43	57

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

Um entrevistado do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos informou ter tido anemia, embora não tenha indicado ter realizado exames laboratoriais que comprovassem esse fato. Outro indivíduo do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos informou sofrer de

anemias desde a infância (antes da adoção do vegetarianismo) e que o vegetarianismo haveria amenizado o problema. Todos os demais entrevistados que informaram ter sido acometidos pela anemia relataram ter realizado exames de sangue visando confirmação. Apenas 38% dos entrevistados do grupo *vegan* e 57% do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos que relataram não ter tido anemia realizaram exames laboratoriais que comprovaram o seu bom estado de saúde.

Nenhum dos indivíduos que relatou anemia se identificou como fumante e apenas um indivíduo do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos afirmou adotar a suplementação da dieta com ferro. Com relação às respostas válidas, 1 participante do grupo *vegan* e 10 participantes do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos informaram ser fumantes e não terem tido anemia desde a adoção da nova dieta. De fato, estudos mostram que a incidência de anemias em vegetarianos é rara, apesar de considerações quanto à ingestão de ferro e vitamina B12 (Anderson *et alii*, 1981; Kelsay *et alii*, 1988; Tungtronochitr *et alii*, 1992; American Dietetic Association, 1993; Lehman & Benham, 1995; Shaw *et alii*, 1995 b; Harman e Parnell, 1998, Huang *et alii*, 1999).

Com base nos dados fornecidos pela população que informou ter percebido melhoras na saúde após a adoção da dieta vegetariana, ter realizado exames laboratoriais no último ano e não ter tido anemia (9 participantes do grupo *vegan* e 16 do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos), foi elaborada a Tabela 10. Esta tabela apresenta os tipos de melhora citados com maior frequência pelos integrantes de cada grupo. Um mesmo participante pode ter citado mais de um tipo de melhora.

Tabela 10 – Distribuição de citações¹ relativas aos tipos de melhoria na saúde auto-atribuída pelos indivíduos de cada grupo - 2001

Tipo de melhora	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Total
Digestão melhor	4 (30,8%)	5 (22,7%)	9 (25,7%)
Disposição melhor	2 (15,4%)	6 (27,3%)	8 (22,8%)
Diminuição de doenças	3 (23,1%)	4 (18,2%)	7 (20%)
Peso	2 (15,4%)	3 (13,6%)	5 (14,3%)
Pele/cabelo melhor	2 (15,4%)	2 (9,1%)	4 (11,4%)
Consciência do organismo	-	2 (9,1%)	2 (5,7%)
Total de citações	13	22	35

1- Fornecidas respostas múltiplas

Conforme mostra a Tabela 10, a adoção do vegetarianismo parece estar relacionada à melhor digestão, melhor disposição, menor incidência de doenças, diminuição do excesso de peso, melhoras na pele e nos cabelos.

Com relação ao consumo de suplementos alimentares, o grupo constituído de *vegans* informou consumi-los com maior frequência do que os demais grupos (Tabela 11). No entanto, deve-se considerar que dentro deste grupo houve 6 respostas citando como “suplementos” a aveia, a catuaba, o guaraná e as leveduras (Tabela 12).

Tabela 11 – Distribuição dos entrevistados de acordo com citações relativas ao consumo de suplementos e grupo - 2001

Suplemento	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Sim	11(26%)	11(20%)	6(15%)	28(20%)
Não	32(74%)	44(80%)	33(85%)	110(80%)
Não informado	-	2	3	5
Total	43	57	43	143

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

Na Tabela 12, encontram-se listados os tipos de suplementos citados pelos consumidores, de acordo com suas próprias definições, independente de se tratarem realmente de suplementos alimentares ou não. Todos os suplementos citados por indivíduos não vegetarianos referem-se às vitaminas. Dentre os suplementos citados pelos indivíduos do grupo *vegan*, 46% referiram-se a vitaminas, 23% a leveduras e 8% a fontes protéicas. No grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos, vitaminas foram citadas em 27% dos casos, proteínas e leveduras alcançaram igualmente o patamar de 18% e o ferro em 9%.

Tabela 12 – Número de citações relativas¹ aos tipos de suplementos de acordo com o grupo - 2001

Suplemento	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Polivitamínicos	3 (23,1%)	-	1 (33,3%)	4 (14,8%)
Vitaminas	2 (15,4%)	1 (9,1%)	1 (33,3%)	4 (14,8%)
Levêdo de cerveja	2 (15,4%)	2 (18,2%)	-	4 (14,8%)
Vitamina C	1 (7,7%)	2 (18,2%)	-	3 (11,1%)
Proteína de soja	1 (7,7%)	-	-	1 (3,7%)
Proteinato de Cálcio	1 (7,7%)	-	-	1 (3,7%)
Levedo (não de cerveja)	1 (7,7%)	-	-	1 (3,7%)
Guaraná	1 (7,7%)	-	-	1 (3,7%)
Catuaba	1 (7,7%)	-	-	1 (3,7%)
Aminoácidos	-	1 (9,1%)	-	1 (3,7%)
Ferro	-	1 (9,1%)	-	1 (3,7%)
Missô	-	1 (9,1%)	-	1 (3,7%)
Aveia/iogurte	-	1 (9,1%)	-	1 (3,7%)
Própolis	-	1 (9,1%)	-	1 (3,7%)
Carnitina	-	1 (9,1%)	-	1 (3,7%)
Vitamina E	-	-	1 (33,3%)	1 (3,7%)
Total	13	11	3	27

1- Fornecidas respostas múltiplas

Os motivos alegados pelos entrevistados para adoção de suplementos são apresentados na Tabela 13. A maioria dos indivíduos de todos os grupos não alegou qualquer motivo; dos que informaram, a maioria dos indivíduos dos grupos vegetarianos citou a adoção de suplementos por iniciativa própria. A adoção de suplementos seguindo recomendação médica foi pouco citada por todos os grupos, embora percentualmente este resultado tenha apresentado-se especialmente alto entre não-vegetarianos. Todos os suplementos adotados por recomendação médica são vitaminas ou ferro.

Tabela 13 – Distribuição dos entrevistados de acordo com os motivos para adoção de suplementos e grupo - 2001

Suplemento	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Iniciativa Própria	7 (77,7%)	7 (58,3%)	2 (33,3%)	16 (59,3%)
Recomendação Médica	1 (11,1%)	3 (25%)	3 (50%)	7 (25,9%)
Outros	1 (11,1%)	2 (16,7%)	-	3 (11,1%)
Propaganda	-	-	1 (16,7%)	1 (3,7%)
Não informado/não toma	34	45	37	116
Total	43	57	43	143

A utilização ou não de medicamentos alopáticos e os tipos destes medicamentos citados como consumidos pelos participantes da pesquisa são mostrados nas Tabelas 14 e 15. Um mesmo participante pode ter citado mais de um medicamento.

Tabela 14 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a utilização de remédios alopáticos - 2001

Consumo Remédios Alopáticos	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Sim	24(56%)	20(36%)	21(60%)	65(49%)
Não	19(44%)	35(64%)	14(40%)	68(51%)
Não informado	-	2	8	10
Total	43	57	43	143

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

Os *vegans* mostraram alto consumo de remédios alopáticos. O grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos citou que consome menor número de remédios alopáticos quando comparado aos demais (Tabela 14). Isto descaracteriza os indivíduos praticantes de formas mais radicais de vegetarianismo como naturalistas ou macrobióticos, mas cria dilemas éticos no que se refere à problemática do desenvolvimento de fórmulas alopáticas às custas de experimentos envolvendo animais, e utilização de derivados animais na formulação ou encapsulamento de muitos medicamentos existentes, o que contraria os princípios *vegans*.

Vegans e não-vegetarianos fizeram menos referências aos tipos de medicamentos utilizados, conforme mostra a Tabela 15. O único medicamento identificado por indivíduo do grupo *vegan* foi o anticoncepcional. Ovo-lacto/lacto vegetarianos citaram analgésicos/antitérmicos (dipirona sódica, ácido acetilsalicílico), anti-inflamatório (Piroxicam-Feldene®), tranquilizante (clonazepam - Rivotril®) e polivitamínicos. Entre os não vegetarianos foram citados analgésicos/antitérmicos (paracetamol - Tylenol®) e medicamento para hipertensão (Correnitec® - maleato de enalapril)

Tabela 15 – Distribuição de citações¹ do tipo de medicamento consumido, em uso, de acordo com o grupo - 2001

Medicamentos	<i>Vegans</i> (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Novalgina®/neosaldina®	-	2 (16,7%)	2 (33,3%)	4 (20%)
Aspirina® ou similar	-	2 (16,7%)	1 (16,7%)	3 (15%)
Anticoncepcionais	1 (50%)	1 (8,3%)	-	2 (10%)
Feldene® ou similar	-	2 (16,7%)	-	2 (10%)
Hormônios	-	1 (8,3%)	1 (16,7%)	2 (10%)
Pepsina	-	1 (8,3%)	-	1 (5%)
Rivotril®	-	1 (8,3%)	-	1 (5%)
Polivitamínicos	-	1 (8,3%)	-	1 (5%)
Correnitec®	-	-	1 (16,7%)	1 (5%)
Tylenol®	-	-	1 (16,7%)	1 (5%)
Não sabe qual	1 (50%)	1 (8,3%)	-	2 (10%)
Total de citações	2	12	6	20

1- Fornecidas respostas múltiplas

Uma alternativa ao dilema dos medicamentos alopáticos seria a adoção de tratamentos alternativos, no entanto os participantes do grupo *vegan* reportaram menor adoção de tratamentos alternativos de saúde em relação aos grupos ovo-lacto/lacto vegetariano e não vegetarianos, sugestão essa confirmada pelo teste de qui-quadrado, que revelou associação entre as variáveis consideradas ao nível de 5% (Tabela 16). Pode ser relevante aqui ressaltar que muitos dos não vegetarianos entrevistados foram recrutados em academias de yoga e locais onde a terapias alternativas são promovidas, no entanto, este fato não pode explicar a atitude dos *vegans*.

Tabela 16 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a adoção da medicina alternativa - 2001

Medicina alternativa	<i>Vegans</i> (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Sim	14(34%)	31(58%)	20(54%)	65(50%)
Não	27(66%)	22(42%)	17(46%)	66(50%)
Não informado	2	4	6	12
Total	43	57	43	143

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

As distintas terapias alternativas citadas por cada grupo são apresentadas na Tabela 17 (ocorreu mais de uma resposta para alguns participantes). A homeopatia foi citada como recurso usado com maior frequência por integrantes de todos os grupos, seguido da acupuntura. A fitoterapia não se revelou popular entre os *vegans*, embora adotada pelos demais grupos.

Tabela 17 – Distribuição de citações¹ de terapias alternativas adotadas em cada grupo - 2001

Medicina alternativa	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Homeopatia	11 (64,7%)	13 (30,9%)	10 (47,6%)	34 (42,5%)
Fitoterapia (ervas)	-	10 (23,8%)	2 (9,5%)	12 (15%)
Acupuntura	4 (23,5%)	7 (16,7%)	3 (14,3%)	14 (17,5%)
Chás caseiros	1 (5,9%)	6 (14,3%)	-	7 (8,7%)
Florais	-	3 (7,1%)	3 (14,3%)	6 (7,5%)
Medicina ortomolecular	1 (5,9%)	1 (2,4%)	-	2 (2,5%)
Reiki	-	1 (2,4%)	1 (4,7%)	2 (2,5%)
Cromoterapia	-	1 (2,4%)	-	1 (1,2%)
Massagem	-	-	1 (4,7%)	1 (1,2%)
Extrato de pó de madeira com mel	-	-	1 (4,7%)	1 (1,2%)
Total de citações	17	42	21	80

1- Fornecidas respostas múltiplas

Com relação ao fumo (Tabela 18) e consumo de bebidas alcóolicas (Tabela 20), pode-se perceber que o vegetarianismo não necessariamente implica em mudanças profundas em outras atitudes referentes ao estilo de vida dos adeptos, não levando a uma maior abstenção de cigarros ou bebidas alcoólicas. O conjunto dos fumantes teve mais representantes do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos ($p = 0,006$) e os participantes do grupo *vegan* tiveram menos consumidores de álcool do que os demais grupos ($p < 0,0001$).

Dos 11 indivíduos do grupo ovo-lacto/lacto-vegetariano que relataram fumar, seis apresentaram como principal motivo para a adoção do vegetarianismo a compaixão pelos animais e em segundo lugar motivos sociais/ecológicos; e cinco apresentaram como principal motivo a compaixão pelos animais e em segundo lugar motivos religiosos. O único indivíduo do grupo *vegan* que revelou fumar afirmou como principal motivo para a adoção de seus hábitos alimentares a compaixão pelos animais e em segundo lugar motivos

sociais/ecológicos. A pequena porcentagem de indivíduos fumantes integrantes do grupo *vegan* demonstra um estilo de vida não necessariamente atento à promoção da saúde, mas associado à filosofia *straight edge*, que encoraja a abstenção de drogas lícitas e ilícitas.

Tabela 18 – Distribuição dos entrevistados de acordo com o hábito de consumo de cigarros e grupo - 2001

Fumo	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Sim	1(2%)	11(20%)	2(5%)	14(10%)
Não	42(98%)	44(80%)	41(95%)	127(90%)
Não informado	-	2	-	2
Total	43	57	43	143

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

Tabela 19 – Distribuição dos entrevistados de acordo com o hábito de consumo de bebidas alcoólicas e grupo - 2001

Bebida alcoólica	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Sim	3(7%)	31(55%)	25(60%)	56(40%)
Não	40(93%)	26(45%)	17(40%)	85(60%)
Não informado	-	2	1	2
Total	43	57	43	143

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

Tabela 20 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a frequência de consumo de bebidas alcoólicas e grupo - 2001

Frequência de consumo	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Sempre	-	1 (3,7%)	-	1 (1,9%)
De uma a três vezes por semana	3 (100%)	11 (40,7%)	7 (30,4%)	21 (39,6%)
De uma a três vezes por mês	-	4 (14,8%)	4 (17,4%)	8 (15,1%)
Menos de uma vez por mês	-	1 (3,7%)	1 (5,1%)	2 (3,8%)
Rara/esporadicamente	-	2 (7,4%)	5 (21,7%)	7 (13,2%)
Total de citações	3	27	23	53

1- Quatro indivíduos do grupo ovo-lacto/lacto-vegetariano e 2 indivíduos não vegetarianos que afirmaram consumir bebidas alcoólicas não forneceram dados sobre sua frequência de consumo.

Os vegetarianos identificados no presente estudo não apresentaram diferença significativa ($p=5\%$) com relação aos demais grupos no que se refere ao consumo de alimentos orgânicos (Tabela 21). Tal fato reforça a posição de que o vegetarianismo adotado pelos entrevistados pouco tem a ver com o naturismo ou a macrobiótica, uma vez que o naturista evita o consumo de alimentos processados ou com grande presença de aditivos químicos. Frankle & Heussentamm (1974) observaram também o fato de vegetarianos não serem necessariamente consumidores de produtos “naturais” ou orgânicos.

Tabela 21 – Distribuição dos entrevistados de acordo com o consumo de alimentos orgânicos e grupo - 2001

Alimentos Orgânicos	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Sim	24(56%)	29(56%)	20(49%)	73(54%)
Não	19(44%)	23(44%)	19(51%)	61(46%)
Não informado	-	5	4	9
Total	43	57	43	143

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

Dentre os indivíduos do grupo ovo-lacto/lacto-vegetariano observou-se maior porcentagem de praticantes regulares de exercícios físicos (Tabela 22), embora em todos os grupos houvesse sido identificada elevada porcentagem de praticantes de esportes. A frequência de prática de esportes é apresentada na Tabela 23. Pode-se notar que a prática de exercícios físicos de forma regular (3 ou mais vezes por semana) foi maior dentro do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos (32% do total de indivíduos do grupo), seguido do grupo *vegan* (26% do total de indivíduos do grupo). No grupo não vegetariano, apenas 9% dos

entrevistados afirmaram praticar exercícios físicos regularmente (3 ou mais vezes por semana).

Tabela 22 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a prática de exercícios físicos e grupo - 2001

Exercícios físicos	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Sim	22(55%)	35(67%)	22(55%)	79(60%)
Não	18(45%)	17(33%)	18(45%)	53(40%)
Não informado	3	5	3	11
Total	43	57	43	143

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

Tabela 23 – Distribuição de citações de frequência de prática de exercícios físicos de acordo com o grupo - 2001

Frequência	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Todos os dias	7 (38,9%)	9 (32,1%)	1 (7,1%)	17 (28,3%)
5 x por semana	-	2 (7,1%)	2 (14,3%)	4 (6,7%)
4 x por semana	-	2 (7,1%)	-	2 (3,3%)
3 x por semana	4 (22,2%)	5 (17,9%)	2 (14,3%)	11 (18,3%)
2 x por semana	4 (22,2%)	3 (10,7%)	8 (57,1%)	15 (25%)
1 x por semana	2 (11,1%)	4 (14,3%)	1 (7,1%)	7 (11,7%)
Esporádicos	1 (5,5%)	3(10,7%)	-	4 (6,7%)
Total de indicações	18	28	14	60

1- Quatro indivíduos do grupo *vegan*, 7 indivíduos do grupo ovo-lacto/lacto-vegetariano e 8 indivíduos não vegetarianos que assinalaram a prática de exercícios regulares não responderam com relação à sua frequência.

Na Tabela 24 são mostradas as atividades físicas citadas pelos indivíduos segundo seu grupo de classificação. A caminhada é o exercício físico mais praticado, independentemente do grupo a que pertence o indivíduo. Embora esperado, não houve indicação de prática de yoga entre *vegans*.

Tabela 24 – Número de citações¹ de exercícios físicos praticados de acordo com o grupo - 2001

Tipo	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Caminhada	6 (23,1%)	8 (21,6%)	8 (26,7%)	22 (23,7%)
Bicicleta	4 (15,4%)	3 (8,1%)	2 (6,7%)	9 (9,7%)
Musculação	3 (11,5%)	2 (7,7%)	3 (10%)	8 (8,6%)
Natação	1 (3,8%)	3 (8,1%)	3 (10%)	7 (7,5%)
Aeróbica	3 (11,5%)	1 (2,7%)	2 (6,7%)	6 (6,4%)
Yoga	-	3 (8,1%)	3 (10%)	6 (6,4%)
Corrida	3 (11,5%)	-	2 (6,7%)	5 (5,4%)
Futebol	1 (3,8%)	4 (10,8%)	-	5 (5,4%)
Tai chi chuan	1 (3,8%)	2 (7,7%)	1 (3,3%)	4 (4,3%)
Alongamento	1 (3,8%)	-	2 (6,7%)	3 (3,2%)
Basquete	-	2 (7,7%)	1 (3,3%)	3 (3,2%)
Judô/karatê	2 (7,7%)	-	1 (3,3%)	3 (3,2%)
Capoeira	-	2 (7,7%)	-	2 (2,1%)
Dança	-	1 (2,7%)	1 (3,3%)	2 (2,1%)
Vôlei	-	2 (7,7%)	-	2 (2,1%)
Outros	1 (3,8%)	4 (10,8%)	1 (3,3%)	6 (6,4%)
Total de citações	26	37	30	93

1- Fornecidas respostas múltiplas

5.4. Consumo alimentar e possibilidade de acesso a produtos alimentícios

5.4.1. Possibilidade de acesso a produtos alimentícios

No questionário aplicado aos entrevistados (Anexo 1) apresenta-se as seguintes questões: 1- “Existem lojas de produtos/restaurantes/seções no supermercado que satisfaçam suas necessidades como vegetarianos perto de seu local de trabalho ou moradia?” e 2 - “Se sim, os preços são acessíveis?”

As respostas fornecidas revelam que a maioria dos entrevistados considera que existam lojas, restaurantes ou seções de supermercados que atendam as suas necessidades de consumidor vegetariano (Tabela 25) e com frequência com preços acessíveis (Tabela 26). Estes dados são especialmente importantes quando muitos onívoros argumentam não

adotar o vegetarianismo devido à limitação de produtos disponíveis e adequados para a compra, ou de restaurantes adequados, ou ainda por julgarem não terem possibilidades financeiras para pagar pelos preços praticados pelo mercado. No presente estudo, os ovo-lacto/lacto-vegetarianos apresentaram menor poder aquisitivo quando comparados aos não-vegetarianos (Tabelas 4), deste modo não teriam maiores recursos para adquirir produtos com preços mais elevados.

Tabela 25 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a possibilidade de acesso a lojas/restaurantes e grupo - 2001

Possibilidade de acesso	<i>Vegans</i> (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Total
Sim	28(67%)	39(70%)	68(68%)
Não	14(33%)	17(30%)	32(32%)
Não informado	1	1	2
Total	43	57	100

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

Tabela 26 – Distribuição dos entrevistados de acordo com as citações relativas à sua opinião sobre preços de produtos vegetarianos e grupo - 2001

Preços acessíveis	<i>Vegans</i> (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Total
Sim	6(16%)	9(22%)	15(19%)
Não	11(29%)	10(25%)	21(27%)
Às vezes	21(55%)	21(53%)	42(54%)
Não informado	5	17	22
Total	43	57	100

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

5.4.2. Preocupação com os registros de informações contidas nos rótulos de produtos alimentícios

Quando questionados quanto ao costume de ler os rótulos de ingredientes de cada produto comprado e se compreendiam os dizeres dos rótulos, os participantes *vegans* e ovo-lacto/lacto vegetarianos informaram lê-los com maior frequência do que não

vegetarianos (Tabela 27). A maioria dos participantes de todos os grupos afirmou compreender *às vezes* as informações dos rótulos (Tabela 29).

Todos os entrevistados do grupo *vegan* afirmaram ler *sempre* os rótulos de produtos antes de comprá-los, e alguns enfatizaram que, na maioria das vezes, quando não compreendem as informações contidas nos rótulos, não compram os produtos. Isso não foi observado nos demais grupos, mas pode ser explicado pela própria natureza da dieta e filosofia adotada pelos *vegans*, onde mesmo sub-produtos derivados de animais devem ser evitados ao máximo. Houve também grande incidência de ovo-lacto/lacto-vegetarianos que analisam os rótulos de produtos *sempre* antes da compra (68%) e um número menor de indivíduos que afirmaram pesquisar somente *algumas vezes* (32%). Apenas no grupo não vegetariano ocorreram casos em que o entrevistado citou que não lê os rótulos antes da compra (Tabela 27).

Tabela 27 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a prática de leitura de rótulos antes da compra de produtos - 2001

Prática de leitura	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Sim	43(100%)	39(68%)	15(36%)	97(68%)
Não	-	-	6(14%)	6(4%)
Às vezes	-	18(32%)	21(50%)	39(28%)
Não informado	-	-	1	1
Total	43	57	43	143

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

Pelo fato dos rótulos trazerem freqüentemente os ingredientes listados conforme o Codex Alimentarius FAO/OMS, espera-se que eles sejam inteligíveis para a maioria dos consumidores. Surpreendentemente, 34% dos entrevistados integrantes de todos os grupos citaram *sempre* compreender as informações contidas nos rótulos, 57% afirmaram entende-

las às vezes e apenas os demais 9% afirmaram *nunca* entender estas informações (Tabela 28).

Não houve diferença significativa ($p=5\%$) entre os grupos com relação a estes resultados. Dos seis entrevistados do grupo não vegetariano que informaram não ter o hábito de ler os rótulos, apenas um informou que entende as informações neles contidas, embora não os leia frequentemente. Os demais cinco participantes afirmaram não terem o hábito de ler rótulos e não entenderem as informações neles contidas. O grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos tem a menor porcentagem de entrevistados que afirmaram não entender os dizeres dos rótulos.

Tabela 28 – Distribuição dos entrevistados de acordo com a compreensão das informações contidas nos rótulos de produtos - 2001

Compreensão das informações	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Sim	17(40%)	17(30%)	14(33%)	48(34%)
Não	4(10%)	3(5%)	5(12%)	12(9%)
Às vezes	21(50%)	37(65%)	23(55%)	81(57%)
Não informado	1	-	1	2
Total	43	57	43	143

1- Percentual em relação ao total de respostas válidas por grupo

Dentre os que afirmaram compreender especificamente a lista de ingredientes da composição dos produtos, talvez muitos tenham se referido à parte compreensível do texto, ignorando as denominações codificadas como sendo sempre “produtos sintéticos”. De fato, o consumidor pode ser induzido a crer que todas aquelas siglas se referem a produtos sintéticos, no entanto muitos destes produtos são derivados de animais, como é o caso do corante vermelho carmim, derivado de cochonilhas, e os produtos contendo colágeno. Nos

EUA e Europa estão sendo votadas leis que exigem que a rotulagem seja mais acessível ao consumidor, ou que contenha informações tais como “Contém produtos de origem animal”.

Com relação à questão referente aos tipos de informações procuradas pelos consumidores nos rótulos das embalagens dos produtos comprados as respostas encontram-se na questão 29. Os seguintes itens foram mencionados apenas uma vez: amendoim (grupo *vegan*), aroma natural de carne (grupo *vegan*), corante carmim (grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos), cochonilha (grupo *vegan*), gelatina (grupo *vegan*), mel (grupo *vegan*) e preocupação ambiental (grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos).

Tabela 29 – Distribuição de citações¹ relativas a informações procuradas pelos entrevistados nos rótulos dos produtos de acordo com o grupo - 2001

Tipo	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Ingredientes de origem animal	32 (41%)	26 (17,9%)	1 (2,3%)	59 (22,2%)
Composição	6 (7,7%)	14 (9,6%)	10 (23,3%)	30 (11,3%)
Validade	2 (2,6%)	19 (13,1%)	6 (13,9%)	27 (10,1%)
	7 (9,0%)	12 (8,3%)	6 (13,9%)	25 (9,4%)
Aditivo químico/química				
Corantes/conservantes/antibióticos	3 (3,8%)	17(11,7%)	5 (11,6%)	25 (9,4%)
Vitaminas/proteínas/nutrientes	3 (3,8%)	12 (8,3%)	4 (9,3%)	19 (7,1%)
Procedência	3 (3,8%)	7 (4,8%)	3 (7,0%)	13 (4,9%)
Gordura/gordura animal	3 (3,8%)	8 (5,5%)	1 (2,3%)	12 (4,5%)
Calorias	-	6 (4,1%)	4 (9,3%)	10 (3,8%)
Ovos	1	7 (4,8%)	1 (2,3%)	9 (3,4%)
Teste em animais	6 (7,7%)	1 (0,7%)	-	7 (2,6%)
Natural	1 (1,3%)	4 (2,8%)	2 (4,6%)	7 (2,6%)
Leite	4 (5,1%)	2 (1,4%)	-	6 (2,3%)
Carne/derivados	1 (1,3%)	4 (2,8%)	-	5 (1,9%)
Gordura vegetal hidrogenada	2 (2,6%)	2 (1,4%)	-	4 (1,5%)
Glutamato monossódico	2 (2,6%)	1 (0,7%)	-	3 (1,1%)
Ingredientes transgênicos	2 (2,6%)	1 (0,7%)	-	3 (1,1%)
Orgânicos	-	2 (1,4%)	-	2 (0,7%)
Total de citações	78	145	43	266

1- Fornecidas respostas múltiplas

A presença de ingredientes de origem animal foi o item que mereceu maior preocupação entre os indivíduos dos grupos *vegan* e ovo-lacto/lacto-vegetariano. Indivíduos ovo-lacto/lacto-vegetariano citaram com maior frequência preocupações com relação à composição dos alimentos, seu prazo de validade, a presença de aditivos químicos, corantes e conservantes, antibióticos e vitaminas que *vegans* e não vegetarianos.

O grupo *vegan* também expressou maior preocupação em adquirir produtos de empresas que não realizem testes em animais. Para o grupo não vegetariano, a composição geral dos produtos, sua validade e a presença de aditivos químicos foram os itens mais analisados nos rótulos de produtos alimentícios.

5.4.3. Ingredientes mais procurados e mais evitados

A relação dos tipos de ingredientes sempre evitados pelos indivíduos de cada grupo encontram-se registrados na Tabela 30, nos mesmos termos utilizados pelos entrevistados. Pode-se observar uma grande diferença entre as respostas fornecidas pelos três grupos pesquisados. Entre os indivíduos *vegans* os ingredientes mais evitados foram: leite e derivados, ovos e derivados e corante carmim/cochonilha. Paradoxalmente, carne e derivados foram citados por apenas 17 dos 43 entrevistados. Entretanto, acreditamos que por tratar-se de pergunta aberta esses indivíduos concentraram-se em citar ingredientes que mais diferenciam seus hábitos alimentares dos hábitos dos outros grupos.

Tabela 30 – Distribuição de citações¹ relativas aos tipos de ingredientes alimentares sempre evitados pelos entrevistados, de acordo com seu grupo - 2001

Tipo de ingredientes citados	Vegans (n=43)	D-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Carne/derivados	17 (10,0%)	35 (20,7%)	1 (5,2%)	53 (17,5%)
Leite/derivados	41(24,3%)	1 (0,6%)	-	42 (13,9%)
Ovos/derivados	29(17,2%)	8 (4,7%)	1 (5,2%)	38 (12,5%)
Aditivos químicos/ acidulantes/ edulcorantes/ conservantes/ corantes	4(2,4%)	13 (7,7%)	8 (42,1%)	25 (8,2%)
Carmim/cochonilha	20(11,8%)	4 (2,4%)	-	24 (7,9%)
Gelatina	16(84,2%)	7 (4,1%)	-	23 (7,6%)
Gordura animal/banhas	6 (3,5%)	10 (5,9%)	-	16 (5,3%)
Derivados de animais (não especificado)	7 (4,1%)	3 (1,8%)	1 (5,2%)	11 (3,6%)
Mel	10(5,9%)	-	-	10 (3,3%)
Peixe	-	8 (4,7%)	-	8 (2,6%)
Glutamato monossódico	-	3 (1,8%)	2 (10,5%)	5 (1,6%)
Agrotóxicos (alimentos contendo)	1 (0,6%)	3 (1,8%)	-	4 (1,3%)
Glicerina	3 (1,8%)	1 (0,6%)	-	4 (1,3%)
Gorduras (não especificado)	-	2 (1,2%)	2 (10,5%)	4 (1,3%)
Coalho	-	3(1,8%)	-	3 (1,0%)
Margarina	2(1,2%)	1 (0,6%)	-	3 (1,0%)
Propionato de cálcio	3 (1,8%)	-	-	3 (1,0%)
Transgênicos	1 (0,6%)	1 (0,6%)	1 (5,2%)	3 (1,0%)
Cebola	1 (0,6%)	1 (0,6%)	-	2 (0,7%)
Alho	1 (0,6%)	1 (0,6%)	-	2 (0,7%)
Açúcar	1 (0,6%)	1 (0,6%)	-	2 (0,7%)
Aspartame	-	2 (1,2%)	-	2 (0,7%)
“Artificiais”	1 (0,6%)	-	1 (5,2%)	2 (0,7%)
Cafeína	2(1,2%)	-	-	2 (0,7%)
Álcool	-	1(0,6%)	1 (5,2%)	2 (0,7%)
Gordura hidrogenada	-	2 (1,2%)	-	2 (0,7%)
Lanolina	2 (1,2%)	-	-	2 (0,7%)
Pimenta	-	1 (0,6%)	1 (5,2%)	2 (0,7%)
Proteína animal	-	2 (1,2%)	-	2 (0,7%)
Refrigerante	1 (0,6%)	1 (0,6%)	-	2 (0,7%)
Total de indicações	169	115	19	303

1- Fornecidas respostas múltiplas

Entre os indivíduos ovo-lacto/lacto-vegetarianos, os ingredientes citados como mais evitados foram as carnes, seguido dos aditivos químicos e gorduras de origem animal. Interessante frisar que ovo-lacto/lacto vegetarianos declararam rechaçar o consumo de “ingredientes de origem animal”, sendo que o próprio leite, os ovos e o mel são alimentos de origem animal. Provavelmente estes indivíduos se referiam a rechaçar ingredientes que derivem da morte direta de animais, embora por falta de informações muitos deles tenham citado fazer uso de gelatina. Outra possibilidade é que estes indivíduos de fato estejam pretendendo adotar uma forma mais estrita de vegetarianismo.

Finalmente, os aditivos químicos parecem ser os únicos ingredientes rejeitados pelos indivíduos do grupo não vegetariano.

Os ingredientes citados como *quase sempre* evitados, segundo o grupo de classificação dos indivíduos, foram os seguintes:

- i) Grupo *Vegan*: glicerídeos, glutamato monossódico e mel;
- ii) Grupo O-L/L-Veg: os conservantes, os ovos, os aditivos químicos, corantes e leite;
- iii) Grupo Não Veg: corantes e conservantes;

O fato de alguns indivíduos ovo-lacto/lacto-vegetarianos registrarem que estão *quase sempre* evitando ovos e leite indica que estes indivíduos estão transitando para a dieta *vegan*. Estas transições, no entanto, podem levar muitos anos para se completar ou jamais ocorrerem completamente.

Com relação aos ingredientes procurados pelos participantes em suas compras de gêneros alimentícios, as respostas fornecidas são mostradas na Tabela 31.

Tabela 31 – Número de citações¹ relativas ao tipo de ingredientes que os indivíduos de cada grupo *sempre* buscam nos alimentos - 2001

Tipo de ingredientes citados	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Nutrientes				
Vitaminas	5 (16,1%)	2 (4,9%)	2 (12,5%)	9 (10,2%)
Proteínas	3 (9,7%)	2 (4,9%)	1 (6,2%)	6 (6,8%)
Fibras	-	2 (4,9%)	2 (12,5%)	4 (4,5%)
Cálcio	-	-	2 (12,5%)	2 (2,3%)
Fósforo	-	1 (2,4%)	1 (6,2%)	2 (2,3%)
Sais minerais	1 (3,2%)	1 (2,4%)	-	2 (2,3%)
Outros atributos				
S/ conservantes ou sem “química”	1 (3,2%)	3 (7,3%)	2 (12,5%)	6 (6,8%)
100% vegetal	2 (6,4%)	3 (7,3%)	-	5 (5,7%)
Naturais	1 (3,2%)	2 (4,9%)	2 (12,5%)	5 (5,7%)
Orgânicos	1 (3,2%)	1 (2,4%)	-	2 (2,3%)
Alimentos específicos				
Derivados da soja	9 (29,0%)	4 (9,8%)	1 (6,2%)	14 (15,9%)
Proteína de soja	3 (9,7%)	2 (4,9%)	-	5 (5,7%)
Farinha integral	1 (3,2%)	3 (7,3%)	1 (6,2%)	5 (5,7%)
Legumes	-	3 (7,3%)	2 (12,5%)	5 (5,7%)
Vegetais	1 (3,2%)	2 (4,9%)	-	3 (3,4%)
Lecitina de soja	3 (9,7%)	-	-	3 (3,4%)
Queijo	-	3 (7,3%)	-	3 (3,4%)
Cereais	-	3 (7,3%)	-	3 (3,4%)
Arroz integral	-	2 (4,9%)	-	2 (2,3%)
Açúcar mascavo	-	2 (4,9%)	-	2 (2,3%)
Total de indicações	31	41	16	88

1- Fornecidas respostas múltiplas

No grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos houve maior número de indicações relacionando a busca pela aquisição de alimentos derivados da soja, alimentos integrais, sem conservante ou aditivos químicos, cereais, fibras e proteínas, além do queijo. Os indivíduos do grupo *vegan* afirmaram principalmente a procura pela aquisição de alimentos derivados da soja, protéicos e vitamínicos, mas não especificaram a busca por alimentos não-refinados. Todos os grupos de entrevistados afirmaram buscar por ingredientes

vegetais (inclusive o grupo não vegetariano), mas somente dentro dos grupos *vegan* e ovo-lacto/lacto vegetariano surgiram indicações relativas à busca por produtos “100% vegetais”, conforme as peculiaridades de ambas as dietas. Os membros do grupo não vegetariano afirmaram buscar principalmente por cálcio, fibras, legumes, vitaminas e alimentos naturais.

Os ingredientes citados como *quase sempre* procurados, segundo o grupo de classificação dos indivíduos, foram os seguintes:

- i) Grupo *vegan*: proteína e vitaminas;
- ii) Grupo ovo-lacto/lacto-vegetariano: vitaminas; cereais, ferro, glúten, alimentos sem corantes e soja;
- iii) Grupo não vegetariano: vitaminas;

5.4.4. Critérios para seleção de alimentos

Com relação aos critérios adotados para a seleção e compra de vegetais, foram obtidas respostas descritivas, sendo posteriormente agrupados os termos semelhantes⁴. Para as frutas, foram consideradas respostas válidas os critérios que receberam mais de 22 citações (Tabela 32); para os vegetais folhosos, foram considerados os critérios com número de indicações superior a 25 (Tabela 33); para tubérculos, acima de 16 indicações (Tabela 34) e para leguminosas mais de 18 indicações (Tabela 35).

O atributo mais utilizado pelos entrevistados para a seleção de todos os vegetais foi a aparência (Tabelas 32, 33 e 34). No caso das frutas, vegetais folhosos e leguminosas, o

⁴ Por exemplo, foram agrupados como “aparência” citações como “cor”, “manchas”, “imperfeições”, “não escuro”, “não tão bonitas”, “tamanho”, “limpeza”, “brilhantes”, “formato”, etc. Foram agrupados sobre o termo “frescos” citações tais como “não brotada”, “conservação”, “grau de maturação”, etc. Como “integridade” foram agrupados termos como “consistência”, “firmeza”, etc.

atributo frescor foi o segundo mais citado como importante na seleção de alimentos. A integridade foi também considerada um importante parâmetro de seleção de frutas, leguminosas e tubérculos e no caso dos tubérculos, a “firmeza” foi considerada fator determinante da compra.

A aparência foi o atributo mais importante para a seleção de vegetais folhosos para os integrantes dos grupos *vegan* e não vegetariano do que para os indivíduos do grupo ovo-lacto/lacto-vegetariano. A importância das frutas e vegetais folhosos serem orgânicos foi maior nos grupos *vegan* e ovo-lacto/lacto vegetariano em relação ao grupo não vegetariano e a aparência geral desses vegetais foi mais valorizada pelo grupo não vegetariano (Tabelas 32 e 33). A integridade dos tubérculos e leguminosas mostrou ser preocupação maior dos indivíduos não vegetarianos (Tabela 34 e Tabela 35), assim como a preocupação com a aquisição de todos os vegetais frescos foi mais citado por indivíduos do grupo ovo-lacto/lacto-vegetariano.

Tabela 32 – Distribuição de citações¹ relativas aos parâmetros adotados pelos entrevistados para aquisição de frutas - 2001

Parâmetro	<i>Vegans</i> (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Aparência	29 (49%)	26 (44%)	23 (51%)	78(48%)
Frescas	11 (19%)	14 (24%)	7 (15%)	32(20%)
Integridade	9 (15%)	10 (17%)	12 (27%)	31(19%)
Orgânicas	10 (17%)	9 (15%)	3 (7%)	22(13%)
Total de citações	59 (100%)	59(100%)	45 (100%)	163 (100%)

1- Fornecidas respostas múltiplas

Tabela 33 – Distribuição de citações¹ relativas aos parâmetros adotados pelos entrevistados para aquisição de vegetais folhosos - 2001

Parâmetro	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Aparência	32(60%)	33 (54%)	36 (77%)	102 (63%)
Frescas	11(20%)	16 (26%)	9 (19%)	36 (22%)
Orgânicas	11(20%)	12 (20%)	2 (4%)	25 (15%)
Total de citações	54 (100 %)	61 (100%)	47(100%)	163 (100%)

1- Fornecidas respostas múltiplas

Tabela 34- Distribuição de citações¹ relativas aos parâmetros adotados pelos entrevistados para aquisição de tubérculos - 2001

Parâmetro	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Aparência	24(42%)	15(31%)	15(35%)	54(36%)
Firmeza	8(14%)	10(21%)	12(28%)	30(20%)
Frescos	10(17,5%)	10(21%)	8(18%)	28(19%)
Orgânicos	10(17,5%)	8 (17%)	2(5%)	20(14%)
Integridade	5(9%)	5(10%)	6(14%)	16(11%)
Total de citações	57(100%)	48(100%)	43(100%)	148(100%)

1- Fornecidas respostas múltiplas

Tabela 35 – Distribuição de citações¹ relativas aos parâmetros adotados pelos entrevistados para aquisição de leguminosas - 2001

Parâmetro	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Aparência	23(45%)	27(53%)	25(52%)	75(50%)
Integridade	11(21%)	7(14%)	16(33%)	34(23%)
Frescas	8(16%)	9(17%)	6(13%)	23(15%)
Orgânicas	9(18%)	8(16%)	1(2%)	18(12%)
Total de citações	51(100%)	51(100%)	48(100%)	150(100%)

1- Fornecidas respostas múltiplas

Parâmetros menos citados por indivíduos de todos os grupos foram relacionados às qualidades sensoriais dos alimentos (aroma, sabor), época do ano em que ocorre a compra, procedência, preocupações sobre se o alimento foi geneticamente manipulado, higiene, se os alimentos são hidropônicos, se estão livres de fungos ou insetos, etc.

5.4.5. Consumo de alimentos industrializados

Com relação ao consumo de alimentos industrializados, as respostas registradas pelos entrevistados são descritas nas Tabelas 36, 37 e 38. Leites de soja, proteína de soja, bolachas, macarrão e enlatados foram os alimentos industrializados mais citados por *vegans* como *sempre* consumidos (Tabela 36). *Vegans* citaram com menor frequência o consumo de café, açúcar, adoçantes, óleos e obviamente os produtos cuja composição possuem ingredientes de origem animal. Os alimentos industrializados mais citados pelos integrantes do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos como *sempre* consumidos foram proteína de soja, queijo, leite, macarrão, biscoitos e leite de soja (Tabela 36). Não vegetarianos citaram com maior frequência o consumo de leite, margarina, chocolate e óleos.

Tabela 36 – Distribuição de citações¹ relativas à frequência (*sempre*) de consumo de alimentos industrializados - 2001

Produtos	Vegans (n=43)	D-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Proteína/ carne de soja	10 (13,7%)	9 (11,7%)	-	19 (9,5%)
Leite de soja/Ades®	12 (16,4%)	4 (5,2%)	1 (2,0%)	17 (8,5%)
Biscoitos/ bolachas	8 (11,0%)	5 (6,5%)	2 (4,0%)	15 (7,5%)
Macarrão/sêmola	7 (9,6%)	5 (2,6%)	2 (4,0%)	14 (7,0%)
Molho/ massa de tomate	6 (8,2%)	2 (2,6%)	3 (6,0%)	11 (5,5%)
Leite/ leite em pó	-	6 (7,8%)	5 (10,0%)	11 (5,5%)
Queijo	-	7 (9,1%)	3 (6,0%)	10 (5,0%)
Enlatados (legumes, milho e ervilha)	6 (8,2%)	1 (1,3%)	2 (4,0%)	9 (4,5%)
Margarina	1 (1,3%)	2 (2,6%)	5 (10,0%)	8 (4,0%)
Chocolate	2 (2,7%)	1 (1,3%)	4 (8,0%)	7 (3,5%)
Óleos/ óleo vegetal	-	2 (2,6%)	4 (8,0%)	6 (3,0%)
Café	-	3 (3,9%)	2 (4,0%)	5 (2,5%)
Açúcar	-	3 (3,9%)	2 (4,0%)	5 (2,5%)
Azeite	2 (2,7%)	2 (2,6%)	1 (2,0%)	5 (2,5%)
Cereais (sem especificação)	1 (1,3%)	2 (2,6%)	1 (2,0%)	4 (2,0%)
Refrigerante	1 (1,3%)	3 (3,9%)	-	4 (2,0%)
Feijão	2 (2,7%)	1 (1,3%)	-	3 (1,5%)
Iogurtes	-	1 (1,3%)	2 (4,0%)	3 (1,5%)
Manteiga	-	2 (2,6%)	1 (2,0%)	3 (1,5%)
Pães (sem especificação)	1 (1,3%)	1 (1,3%)	1 (2,0%)	3 (1,5%)
Pão de forma	-	2 (2,6%)	1 (2,0%)	3 (1,5%)
Pão integral	-	1 (1,3%)	2 (4,0%)	3 (1,5%)
Adoçante	-	2 (2,6%)	-	2 (1,0%)
Arroz branco	1 (1,3%)	1 (1,3%)	-	2 (1,0%)
Arroz integral	1 (1,3%)	1 (1,3%)	-	2 (1,0%)
Aveia	1 (1,3%)	1 (1,3%)	-	2 (1,0%)
Sucrilhos®	1 (1,3%)	-	1 (2,0%)	2 (1,0%)
Soja	1 (1,3%)	1 (1,3%)	-	2 (1,0%)
Tofu	2 (2,7%)	-	-	2 (1,0%)
Congelados	1 (1,3%)	1 (1,3%)	-	2 (1,0%)
Granola	1 (1,3%)	-	1 (2,0%)	2 (1,0%)
Farinha integral	1 (1,3%)	-	1 (2,0%)	2 (1,0%)
Massas	-	2 (2,6%)	-	2 (1,0%)
Creme vegetal	2 (2,7%)	-	-	2 (1,0%)
Polpa de fruta	1 (1,3%)	-	1 (2,0%)	2 (1,0%)
Suco de fruta	1 (1,3%)	-	1 (2,0%)	2 (1,0%)
Danone®	-	-	1 (2,0%)	1 (0,5%)
Farinha	-	1 (1,3%)	-	1 (0,5%)
Grãos (sem especificação)	-	1 (1,3%)	-	1 (0,5%)
Pão de soja	-	1 (1,3%)	-	1 (0,5%)
Total de citações	73	77	50	200

1- Fornecidas respostas múltiplas

Enlatados, biscoitos e bolachas, leite de soja e macarrão foram os alimentos industrializados mais citados por *vegans* como *quase sempre* consumidos. Os alimentos industrializados mais citados pelos integrantes do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos como *quase sempre* consumidos foram biscoitos e bolachas, proteína de soja e chocolate. Não vegetarianos citaram *quase sempre* consumir enlatados, biscoitos e bolachas, refrigerantes e salgadinhos (Tabela 37).

Tabela 37 – Distribuição de citações¹ relativas à frequência (*quase sempre*) de consumo de alimentos industrializados - 2001

Produtos	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Enlatados (legumes/ ervilha/ milho)	12 (23,5%)	1 (1,8%)	7 (18,9%)	20 (14,1%)
Biscoitos/ bolachas	6 (11,7%)	5 (9,2%)	4 (10,8%)	15 (10,5%)
Leite de soja/ Ades®	5 (9,8%)	2 (3,7%)	2 (5,4%)	9 (6,3%)
Carne vegetal/proteína de soja	4 (7,8%)	4 (7,4%)	-	8 (5,6%)
Macarrão/ sêmola	5 (9,8%)	1 (1,8%)	2 (5,4%)	8 (5,6%)
Sucos/ suco caixinha	3 (5,9%)	3 (5,5%)	2 (5,4%)	8 (5,6%)
Refrigerante	2 (3,9%)	2 (3,7%)	3 (8,1%)	7 (4,9%)
Cereais (sem especificação)	3 (5,9%)	3 (5,5%)	-	6 (4,2%)
Salgadinho	3 (5,9%)	2 (3,7%)	1 (2,7%)	6 (4,2%)
Molho de tomate	1 (1,9%)	2 (3,7%)	3 (8,1%)	6 (4,2%)
Queijo	-	3 (5,5%)	2 (5,4%)	5 (3,5%)
Chocolate	-	4 (7,4%)	1 (2,7%)	5 (3,5%)
Iogurtes	-	3 (5,5%)	1 (2,7%)	4 (2,8%)
Achocolatados	-	1 (1,8%)	2 (5,4%)	3 (2,1%)
Manteiga	-	3 (5,5%)	-	3 (2,1%)
Margarina	2 (3,9%)	-	1 (2,7%)	3 (2,1%)
Amendoim	1 (1,9%)	-	1 (2,7%)	2 (1,4%)
Aveia	1 (1,9%)	1 (1,8%)	-	2 (1,4%)
Azeite	-	1 (1,8%)	1 (2,7%)	2 (1,4%)
Cerveja	-	1 (1,8%)	1 (2,7%)	2 (1,4%)
Grão de bico	1 (1,9%)	1 (1,8%)	-	2 (1,4%)
Leite	-	2 (3,7%)	-	2 (1,4%)
Maionese	1 (1,9%)	1 (1,8%)	-	2 (1,4%)
Massas	-	1 (1,8%)	1 (2,7%)	2 (1,4%)
Ovos	-	2 (3,7%)	-	2 (1,4%)
Salsicha	-	-	2 (5,4%)	2 (1,4%)
Salsicha vegetal	1 (1,9%)	1 (1,8%)	-	2 (1,4%)
Sopa	-	2 (3,7%)	-	2 (1,4%)
Tofu	-	2 (3,7%)	-	2 (1,4%)
Total de citações	51	54	37	142

1- Fornecidas respostas múltiplas

No presente estudo, *vegans* citaram às vezes consumir, dentre outros produtos industrializados, leite de soja, refrigerante e sucos. Os alimentos mais citados por ovo-lacto/lacto-vegetarianos como às vezes consumidos foram refrigerantes, enlatados e macarrão. Os não vegetarianos citaram com maior frequência os enlatados, refrigerantes e biscoitos/bolachas (Tabela 38).

Tabela 38 – Distribuição de citações¹ relativas à frequência (às vezes) de consumo de alimentos industrializados - 2001

Produtos	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Enlatados/milho/ervilha em lata	3 (8,8%)	3 (10,3%)	8 (3,8%)	14 (15,7%)
Refrigerante	4 (11,7%)	4 (13,8%)	3 (11,5%)	11 (12,4%)
Biscoitos/ bolachas	3 (8,8%)	2 (6,9%)	3 (11,5%)	8 (9,0%)
Leite de soja/ Ades®	5 (14,7%)	-	1 (3,8%)	6 (6,7%)
Sucos	4 (11,7%)	1 (3,4%)	-	5 (5,6%)
Macarrão	1 (2,9%)	3 (10,3%)	1 (3,8%)	5 (5,6%)
Chocolate	2 (5,9%)	1 (3,4%)	1 (3,8%)	4 (4,5%)
Doces	1 (2,9%)	2 (6,9%)	1 (3,8%)	4 (4,5%)
Leite de soja	3 (8,8%)	-	1 (3,8%)	4 (4,5%)
Molho tomate	1 (2,9%)	2 (6,9%)	1 (3,8%)	4 (4,5%)
Sucrilhos®	1 (2,9%)	2 (6,9%)	-	3 (3,4%)
Iogurtes	-	2 (6,9%)	1 (3,8%)	3 (3,4%)
Queijo	-	2 (6,9%)	1 (3,8%)	3 (3,4%)
Tofu	2 (5,9%)	1 (3,4%)	-	3 (3,4%)
Macarrão instantâneo	-	2 (6,9%)	-	2 (2,2%)
Pão	1 (2,9%)	-	1 (3,8%)	2 (2,2%)
Carne vegetal	2 (5,9%)	-	-	2 (2,2%)
Salsicha	-	-	2 (7,7%)	2 (2,2%)
Salsicha vegetal	2 (5,9%)	-	-	2 (2,2%)
Sopas prontas	1 (2,9%)	1 (3,4%)	-	2 (2,2%)
Frango empanado	-	-	2 (7,7%)	2 (2,2%)
Açúcar refinado	1 (2,9%)	1 (3,4%)	-	2 (2,2%)
Total de citações	34	29	26	89

1- Fornecidas respostas múltiplas

Exceto pela presença de itens de origem animal que muitas vezes impossibilitam a utilização de produtos pelos indivíduos dos grupos *vegan* e ovo-lacto/lacto vegetariano,

estes parecem consumir bem produtos processados e industrializados sem a presença de carnes e derivados (ou leite, ovos e subprodutos de origem animal, para o caso dos *vegans*).

Os produtos industrializados mais freqüentemente evitados pelos integrantes de cada grupo encontram-se listados na Tabela 39. Os alimentos mais citados por indivíduos do grupo *vegan* foram refrigerantes, alimentos contendo ingredientes de origem animal, enlatados, salgadinhos, margarina e palmito. Por indivíduos do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos refrigerantes, enlatados, doces, salgadinhos, gelatina, carne, leite e margarina. Por indivíduos não vegetarianos, os alimentos citados como mais evitados são refrigerantes, enlatados, salsicha e maionese. Os principais motivos listados para se evitar estes alimentos foram a seus malefícios para a saúde e a presença de substâncias de origem animal (grupo *vegan*); seu gosto desagradável e a presença de conservantes e substâncias de origem animal (grupo ovo-lacto/lacto-vegetariano); seu gosto desagradável e a presença de conservantes (grupo não vegetariano).

Especialmente com relação ao palmito, os indivíduos que afirmaram evitar seu consumo deram grande importância aos motivos ecológicos na adoção de seus hábitos alimentares. De fato, dentre os indivíduos do grupo *vegan* que afirmaram evitar palmito, um colocou como principal motivo para a adoção do vegetarianismo os motivos ecológicos, um colocou este motivo como sendo o segundo em ordem de importância e dois colocaram este motivo como o terceiro mais importante. Dentre os indivíduos do grupo dos ovo-lacto/lacto-vegetarianos, um colocou a causa ecológica como o segundo motivo em ordem de importância para a adoção do vegetarianismo e três colocaram este motivo como terceiro mais importante. Os dois indivíduos do grupo não vegetariano que afirmaram evitar o consumo de palmito haviam previamente se classificado como ovo-lacto vegetarianos, vindo a ser reclassificados como onívoros posteriormente; um deles citou a causa ecológica

como segundo principal motivo para a adoção de seus hábitos alimentares e um citou este motivo como o terceiro principal. Observa-se, portanto, que a causa ecológica encontra-se entre os três principais motivos para a adoção do vegetarianismo entre indivíduos de todos os grupos que evitam consumir palmito.

Tabela 39 – Distribuição de citações¹ relativas aos alimentos industrializados evitados para o consumo - 2001

Produto	Vegans (n=43)	O-L/L-Vegs (n=57)	Não Vegs (n=43)	Total
Refrigerantes	16 (21,6%)	13 (11,0%)	9 (13,2%)	38 (14,6%)
Enlatados/feijoadas e ervilha em lata	4 (5,4%)	10 (8,5%)	7 (10,3%)	21 (8,1%)
Salgadinho	4 (5,4%)	8 (6,8%)	3 (4,4%)	15 (5,8%)
Margarina	4 (5,4%)	5 (4,2%)	2 (2,9%)	11 (4,2%)
Gelatina	2 (2,7%)	6 (5,1%)	2 (2,9%)	10 (3,8%)
Doces	1 (1,3%)	8 (6,8%)	1 (1,5%)	10 (3,8%)
Palmito	4 (5,4%)	4 (3,4%)	2 (2,9%)	10 (3,8%)
Salsicha	1 (1,3%)	1 (0,8%)	7 (10,3%)	9 (3,4%)
Maionese	2 (2,7%)	2 (1,6%)	5 (7,3%)	9 (3,4%)
Origem animal (sem especificação)	5 (6,8%)	2 (1,6%)	-	7 (2,7%)
Carne	1 (1,3%)	5 (4,2%)	1 (1,5%)	7 (2,7%)
Leite/ leite longa vida	1 (1,3%)	5 (4,2%)	1 (1,5%)	7 (2,7%)
Açúcar refinado	2 (2,7%)	4 (3,4%)	1 (1,5%)	7 (2,7%)
Adoçantes	2 (2,7%)	3 (2,5%)	1 (1,5%)	6 (2,3%)
Bala	2 (2,7%)	3 (2,5%)	1 (1,5%)	6 (2,3%)
Chocolate	2 (2,7%)	2 (1,6%)	2 (2,9%)	6 (2,3%)
Embutidos	-	3 (2,5%)	3 (4,4%)	6 (2,3%)
Queijo	-	4 (3,4%)	1 (1,5%)	5 (1,9%)
Manteiga	1 (1,3%)	3 (2,5%)	1 (1,5%)	5 (1,9%)
Bolachas	3 (4,0%)	1 (0,8%)	1 (1,5%)	5 (1,9%)
Iogurte	1 (1,3%)	3 (2,5%)	-	4 (1,5%)
Congelados	-	4 (3,4%)	-	4 (1,5%)
Conservas	-	3 (2,5%)	1 (1,5%)	4 (1,5%)
Molho tomate	-	4 (3,4%)	-	4 (1,5%)
Batata frita	-	2 (1,6%)	1 (1,5%)	3 (1,1%)
Frituras	3 (4,0%)	-	-	3 (1,1%)
Biscoito recheado	-	3 (2,5%)	-	3 (1,1%)
Miojo	-	1 (0,8%)	2 (2,9%)	3 (1,1%)
Chiclete	2 (2,7%)	1 (0,8%)	-	3 (1,1%)
Sorvetes	2 (2,7%)	1 (0,8%)	-	3 (1,1%)
Café	1 (1,3%)	1 (0,8%)	-	2 (0,8%)
Carne de soja	2 (2,7%)	-	-	2 (0,8%)
Catchup	-	-	2 (2,9%)	2 (0,8%)
Álcool	1 (1,3%)	-	1 (1,5%)	2 (0,8%)
Amendoim	-	1 (0,8%)	1 (1,5%)	2 (0,8%)
Atum lata	-	-	2 (2,9%)	2 (0,8%)
Creme leite	-	-	2 (2,9%)	2 (0,8%)
Hambúrguer	1 (1,3%)	-	1 (1,5%)	2 (0,8%)
Pão branco	-	2 (1,6%)	-	2 (0,8%)
Pão de forma	2 (2,7%)	-	-	2 (0,8%)
Picles	-	-	2 (2,9%)	2 (0,8%)
Refresco em pó	1 (1,3%)	1 (0,8%)	-	2 (0,8%)
Sopas prontas	-	-	2 (2,9%)	2 (0,8%)
Total de citações	74	118	68	260

1- Fornecidas respostas múltiplas

5.4.6. Consumo alimentar

As Tabelas 40, 41 e 42 expressam as quantidades médias diárias de alimentos consumidas pelos indivíduos de cada grupo, conforme informações fornecidas pelos entrevistados.

Tabela 40 – Médias e desvio padrão para quantidades (em gramas/dia) de produtos de origem animal ou com possíveis ingredientes derivados de animais consumidos estratificado por grupo - 2001

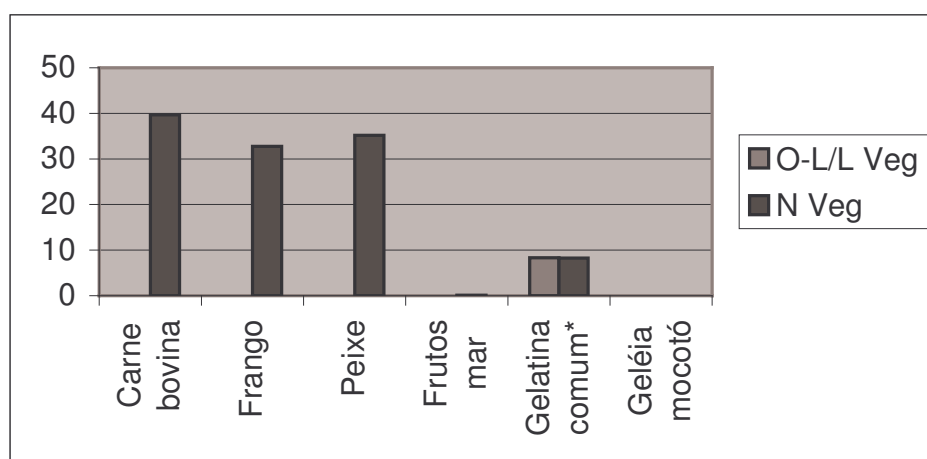
	Vegans		O-L/L-Vegs		Não Vegs	
Alimento	IC		IC		IC	
Carnes						
Carne bovina	0,00 ±	0,00	0,00 ±	0,00	39,70 ±	12,24
Frango	0,00 ±	0,00	0,00 ±	0,00	32,74 ±	16,42
Peixe	0,00 ±	0,00	0,00 ±	0,00	35,17 ±	23,81
Frutos mar	0,00 ±	0,00	0,00 ±	0,00	0,09 ±	0,11
Ovos e derivados						
Alimento com ovos	0,00 ±	0,00	3,45 ±	1,89	4,89 ±	2,78
Ovos inteiros	0,00 ±	0,00	4,91 ±	3,42	12,18 ±	6,02
Maionese*	0,20 ±	0,26	2,13 ±	1,26	2,58 ±	1,58
Leites e derivados						
Leite integral/ desnatado	0,00 ±	0,00	143,42 ±	48,68	194,44 ±	53,35
Leite coalhado/ queijos	0,00 ±	0,00	126,67 ±	43,93	133,02 ±	67,77
Soro leite/ ácido láctico	0,00 ±	0,00	0,34 ±	0,10	0,18 ±	0,07
Subprodutos do abate animal						
Gelatina comum*	0,00 ±	0,00	8,30 ±	5,49	8,21 ±	4,05
Geléia mocotó	0,00 ±	0,00	0,00 ±	0,00	0,20 ±	0,43
Outros alimentos						
Margarina*	2,68 ±	0,00	4,78 ±	1,59	5,31 ±	1,26
Margarina <i>light</i> *	1,39 ±	1,53	2,43 ±	2,43	2,32 ±	1,42
Bebidas alcoólicas*	0,05 ±	0,10	0,27 ±	0,19	0,20 ±	0,13
Alimentos com mel	0,00 ±	0,00	1,12 ±	0,52	0,51 ±	0,31

* estes alimentos não necessariamente possuem ingredientes derivados de animais

Com base na Tabela 40 e Gráfico 1 pode-se perceber que as quantidades de carne bovina, frango e peixe consumidas pelos entrevistados do grupo não vegetariano são próximas entre si. Devido às próprias especificidades de suas dietas, não foram registrados indivíduos *vegans* e ovo-lacto/lacto vegetarianos consumindo estes alimentos. Alguns

indivíduos do grupo dos ovo-lacto/lacto vegetarianos afirmaram consumir gelatina comum (Tabela 40), o que por si só não os descaracteriza de sua dieta, embora demonstre uma falta de fidelidade ao padrão alimentar de seu grupo. O consumo de gelatina é incompatível com o vegetarianismo quando este é adotado por motivos éticos, religiosos ou ambientais. No entanto, é possível que muitos ovo-lacto/lacto-vegetarianos ignorem a origem animal deste produto, consumindo-o sem restrições. Devido ao fato de que o questionário aplicado por ocasião do presente estudo não exigia a especificação de fontes para obtenção da gelatina, especialmente para evitar a indução de respostas, muitos entrevistados podem ter citado o consumo de géis de origem vegetal sob a denominação de gelatinas.

Gráfico 1 - Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de produtos de origem animal ou com possíveis ingredientes derivados de animais consumidos por cada grupo- 2001



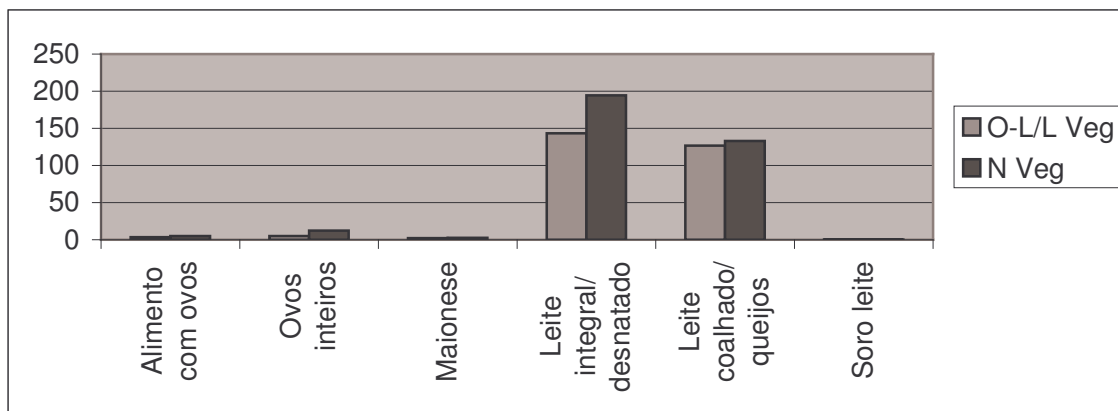
No presente estudo, não vegetarianos e ovo-lacto/lacto vegetarianos aparecem consumindo quantidades estatisticamente semelhantes de leite e queijo (valor- $p^* < 0,0001$). Da mesma forma, ovos e alimentos contendo ovos apareceram como igualmente

consumidos entre não vegetarianos e ovo-lacto/lacto vegetarianos (valor- $p^* < 0,0001$). (Tabela 40 e Gráfico 2). É possível que o consumo de ovos e leite contrarie muitos dos princípios dos ovo-lacto/lacto vegetarianos, porém, alguns motivos podem levar à continuidade deste consumo.

Por exemplo, há uma dissociação entre a criação de gado leiteiro ou de galinhas poedeiras e a indústria de carne de vitela ou o debicamento e confinamento de poedeiras em gaiolas contendo altas densidades populacionais. É possível que o indivíduo ovo-lacto/lacto vegetariano dissocie as indústrias de leite e ovos da indústria da carne, deixando de questionar-se quanto ao que é feito dos animais nascidos no gênero masculino, ou as fêmeas que se tornam improdutivas por diferentes motivos. Nestes casos, as relações não são perfeitamente esclarecidas.

É possível que muitos ovo-lacto/lacto vegetarianos considerem sua dieta inteiramente “livre de crueldade” contra animais. No entanto, quando a relação é total ou parcialmente estabelecida, o indivíduo pode se esforçar em abandonar o consumo destes alimentos, ainda que gradativamente. Desta forma, ele pode abandonar o consumo de queijos e leite coalhado, considerando que a caseína é precipitada à base de substâncias retiradas do estômago de bezerros recém abatidos, porém, poderá continuar consumindo o leite, sem associá-lo ao nascimento de bezerros que transformar-se-ão em carne de vitela.

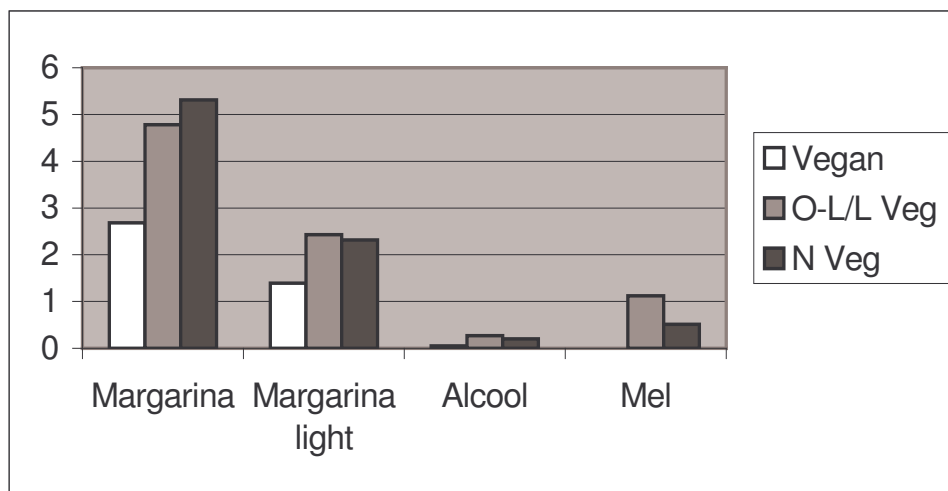
Gráfico 2 – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de alimentos contendo ovos, leite e derivados consumidos por cada grupo- 2001



Devido à especificidade de sua dieta, *vegans* não aparecem consumindo leite e ovos. No presente estudo, porém, *vegans* aparecem consumindo maionese, ainda que em pequenas quantidades. Todos os entrevistados *vegans* que assinalaram consumir maionese especificaram em seus questionários o consumo de maionese da marca Superbom®. Esta marca de creme vegetal com características sensoriais próximas às da maionese comum expressa em seu rótulo o fato de ser composta de ingredientes de origem 100% vegetal. Não houve diferença significativa entre o consumo de maionese por parte de ovo-lacto/lacto-vegetarianos e não vegetarianos (valor-p* 0,004).

Os *vegans* que preencheram consumir margarina também especificaram em seus registros as marcas de margarina utilizadas (sendo todas elas 100% vegetais). É interessante ressaltar que a citação de marcas não foi solicitada aos entrevistados, de forma que a especificação dos produtos 100% vegetais consumidos foi espontânea. Embora tenha-se registrado o consumo de margarina entre *vegans*, seu consumo apresentou-se maior entre não vegetarianos e ovo-lacto/lacto vegetarianos (valor-p* 0,012)(Gráfico 3).

Gráfico 3 – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de alimentos contendo margarina, álcool e mel consumidos por cada grupo- 2001



Os *vegans* amostrados não registraram o consumo de mel, embora saiba-se que alguns indivíduos deste grupo de fato sejam consumidores do produto. Alguns *vegans* consomem mel por considerarem sua utilização livre de exploração animal, já que só é retirado das colmeias o mel excedente. A corrente que recomenda a abstenção de mel, por outro lado, defende que independente de se tratar de mel excedente ou não, sua retirada é equivalente a roubar de um indivíduo cujas posses julgamos superiores às suas necessidades. Uma justificativa menos filosófica seria a de que ao se manipular as colmeias para a retirada de mel, muitas abelhas sacrificam sua vida na tentativa de defendê-la; ou ainda que na rotina de manejo das colmeias, o apicultor elimina os zangões (consumidores vorazes de mel que não tem função senão reprodutiva) e rainhas em desenvolvimento para assim evitar enxameamento.

Como o *veganismo* se propõe a respeitar toda forma de vida com rede nervosa organizada, sem dúvida a exploração melífera poderia ser considerada uma “crueldade contra animais”. No entanto o consumo de mel não impediria a identificação de determinado indivíduo como *vegan* e sua aceitação como tal. Dentre os grupos que

apareceram consumindo mel no presente estudo, pode-se perceber um maior consumo por parte dos ovo-lacto/lacto vegetarianos em relação aos não vegetarianos (Gráfico 3).

O consumo de álcool também apresentou-se maior entre ovo-lacto/lacto vegetarianos do que em relação aos demais grupos (Gráfico 3). Embora a maioria dos *vegans* sejam abstêmios por diferentes razões, o presente estudo demonstrou algum consumo de álcool por este grupo, apesar de em pequenas quantidades.

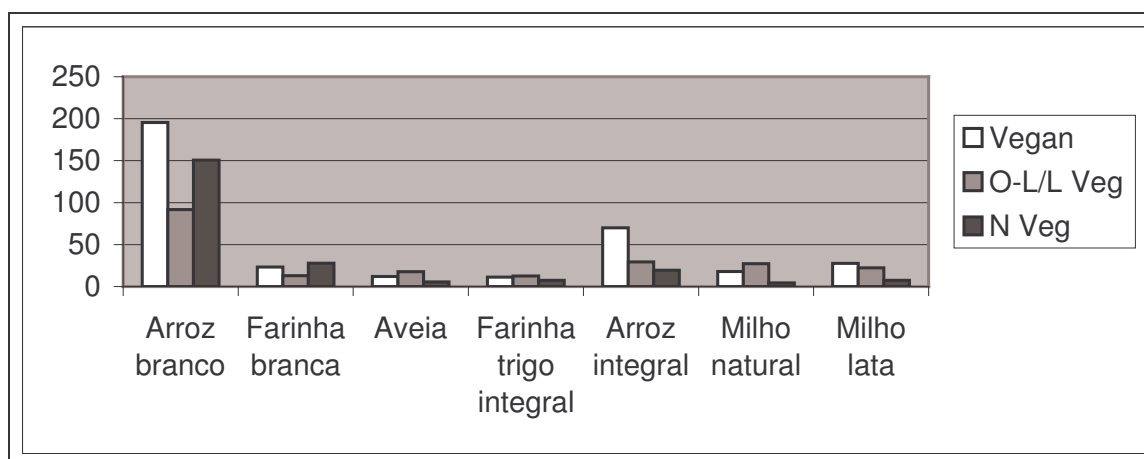
Tabela 41 – Médias e desvio padrão para quantidades (em gramas/dia) de cereais (farináceos), leguminosas (e produtos), oleaginosas e açucarados* consumidos estratificado por grupo - 2001

	Vegans		O-L/L-Vegs		Não Vegs	
Alimento	IC		IC		IC	
Cereais						
Arroz branco	195,59 ±	85,74	91,74 ±	40,41	150,79 ±	35,17
Farinha branca	23,25 ±	11,88	12,89 ±	4,48	27,76 ±	8,70
Aveia	12,11 ±	5,03	17,87 ±	7,99	5,43 ±	2,56
Farinha trigo integral	11,13 ±	5,37	12,58 ±	4,59	7,60 ±	3,65
Arroz integral	69,98 ±	45,02	29,50 ±	17,78	19,50 ±	12,18
Milho natural	17,91 ±	5,96	27,46 ±	12,62	4,37 ±	2,59
Milho lata	27,60 ±	9,57	22,28 ±	11,37	7,59 ±	3,51
Leguminosas						
Soja/produtos	54,61 ±	14,86	34,59 ±	8,11	6,69 ±	3,93
Feijão cariquinho	174,84 ±	39,82	99,31 ±	32,94	100,12 ±	29,32
Feijão preto	43,74 ±	24,71	35,94 ±	17,41	16,28 ±	8,51
Lentilhas	7,11 ±	3,41	7,02 ±	3,83	2,75 ±	1,59
Outro feijão	26,26 ±	22,33	53,22 ±	26,27	15,36 ±	12,78
Ervilha natural	0,28 ±	0,15	0,28 ±	0,14	0,09 ±	0,07
Grão de bico	6,47 ±	2,84	3,96 ±	1,48	2,84 ±	1,71
Tremoço	0,54 ±	0,35	0,91 ±	0,80	0,66 ±	0,66
Oleaginosas						
Azeitonas	17,08 ±	8,31	4,92 ±	2,57	7,50 ±	4,46
Nozes/castanha	0,73 ±	0,43	0,49 ±	0,25	0,22 ±	0,11
Amendoim	26,34 ±	8,47	27,50 ±	14,08	3,43 ±	2,17
Coco	26,51 ±	16,25	20,85 ±	10,58	7,91 ±	5,44
Açucarados						
Açúcar refinado	22,36 ±	12,55	17,65 ±	10,84	31,00 ±	7,53
Cana/garapa	0,10 ±	0,04	0,16 ±	0,07	0,03 ±	0,02

*esta classificação não segue a fundamentação botânica

Dentre os cereais, o arroz (branco e integral) foi citado como mais consumido por indivíduos *vegans* em relação aos demais grupos. Ovo-lacto/lacto vegetarianos citaram consumir maiores quantidades de arroz integral em relação aos não vegetarianos, que por sua vez registraram maior consumo de arroz branco em relação aos ovo-lacto/lacto vegetarianos. Todos os grupos registraram maior consumo de arroz branco em relação ao arroz integral (Tabela 41 e Gráfico 4).

Gráfico 4 - Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de cereais consumidos por cada grupo- 2001



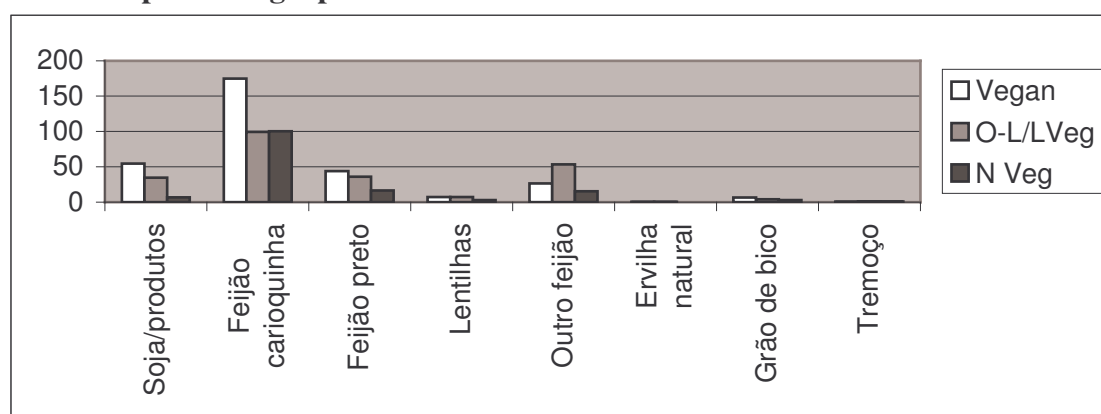
De forma semelhante, a farinha refinada aparece como mais consumida por todos os grupos, embora haja uma diferença no perfil de consumo entre farinha branca e integral: A farinha branca foi registrada como mais consumida por não vegetarianos, seguido de *vegans* e finalmente ovo-lacto/lacto vegetarianos; A farinha integral apresentou-se como mais consumida entre ovo-lacto/lacto vegetarianos, seguido dos *vegans* e, por último, por não vegetarianos. (Tabela 41 e Gráfico 4).

O milho em lata aparece na pesquisa como sendo mais consumido por *vegans*, enquanto ovo-lacto/lacto vegetarianos registraram consumir o milho natural em maior

quantidade. Ambos os produtos foram registrados como menos consumidos por não vegetarianos (Tabela 41 e Gráfico 4). Com relação aos cereais, o presente estudo parece revelar uma maior preocupação dos ovo-lacto/lacto vegetarianos em consumir alimentos minimamente processados, enquanto que *vegans* realizam maior consumo de refinados e enlatados.

Com relação às leguminosas, o feijão carioca, a soja e seus produtos, o feijão preto e grão de bico aparecem como sendo mais consumidos por *vegans* em relação aos demais grupos. Para estes produtos, o consumo registrado por ovo-lacto/lacto vegetarianos foi maior do que o apresentado por não vegetarianos. O consumo de lentilhas e ervilhas apresentou-se semelhante entre *vegans* e ovo-lacto/lacto vegetarianos, superior ao consumo apresentado por não vegetarianos (Tabela 41 e Gráfico 5).

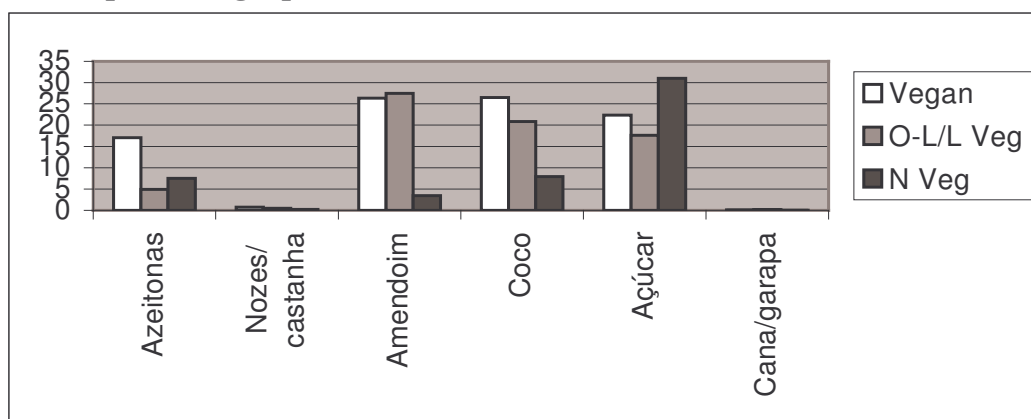
Gráfico 5 - Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de leguminosas consumidas por cada grupo- 2001



Quanto às oleaginosas, *vegans* aparecem no presente estudo como consumindo-as em maiores quantidades, embora não tenha havido diferença significativa entre seu consumo e o dos ovo-lacto/lacto vegetarianos (Tabela 41 e Gráfico 6). Embora o consumo de maiores quantidades de oleaginosas não seja recomendado para a população em geral,

devido ao seu conteúdo lipídico, no caso de vegetarianos estes vegetais podem representar sua mais importante fonte de gorduras, além de representar fonte importante de outros nutrientes, como cálcio e vitaminas do complexo B (Melina *et alii*, 1998).

Gráfico 6 – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de oleaginosas e açúcar consumidos por cada grupo- 2001



Os indivíduos do grupo *vegan* apresentaram, no presente estudo, elevado consumo de açúcar refinado, embora inferior ao apresentado pelo grupo não vegetariano. Muitos *vegans* se abstêm do consumo de açúcar refinado, dando preferência à sua substituição por açúcar cristal ou mascavo, especialmente porque muitas empresas utilizam no processo de refinamento resíduos de matadouros⁵. É improvável que todos os indivíduos do grupo *vegan* conheçam marcas que refinem açúcar sem a utilização de ingredientes de origem animal; mais provável é que os indivíduos ignorem ou irrelevem esta origem animal no

⁵ Ossos bovinos tratados a 800 °C são reduzidos a carbono puro, com propriedade filtrantes semelhantes às do carvão ativado, porém com maior tempo de aproveitamento. Esta propriedade é bastante utilizada pelas refinarias suco-alcooleira para a remoção de corantes naturais do xarope de açúcar. Atualmente, o processo foi substituído em grande parte por novas tecnologias, como o sistema de trocas iônicas (<http://www.ivu.org/news/2-97/sugar.html>; <http://www.sucrose.com/rdecol.html>).

açúcar refinado. A utilização de açúcar refinado não descaracteriza o grupo, mas esta informação é de valia na consideração quanto à fidelidade dos participantes aos hábitos alimentares de seu grupo.

Na Tabela 42, pode-se perceber a ocorrência de maior consumo de determinados vegetais por não vegetarianos em relação ao consumo apresentado por *vegans* e ovo-lacto/lacto vegetarianos. É o caso de algumas das hortaliças e frutas. Por não ser a amostra de não vegetarianos representativa da população geral de onívoros, o dado em questão não pode ser utilizado para generalizar o que ocorreria caso o estudo em questão houvesse amostrado não vegetarianos de forma menos dirigida.

Tabela 42 – Médias e desvio padrão para quantidades (em gramas/dia) de hortaliças, frutas, tubérculos, algas, leveduras e condimentos* consumidos estratificado por grupo - 2001

	Vegans		O-L/L-Vegs		Não Vegs	
Alimento	IC		IC		IC	
Hortaliças						
Alface	50,11 ±	15,65	42,97 ±	27,02	41,24 ±	12,01
Tomate	42,37 ±	15,38	22,15 ±	9,37	25,91 ±	6,85
Cenoura	38,64 ±	9,22	41,35 ±	17,26	25,50 ±	7,59
Brócolos	4,41 ±	1,34	3,65 ±	0,96	2,76 ±	1,05
Cebolinha	0,39 ±	0,20	0,76 ±	0,66	0,53 ±	0,16
Beterraba	27,73 ±	10,19	16,00 ±	5,54	16,03 ±	8,67
Escarola	9,73 ±	3,59	5,86 ±	3,34	6,59 ±	4,09
Couve manteiga	7,31 ±	2,12	4,48 ±	1,72	7,23 ±	4,14
Couve flor	106,05 ±	71,80	98,53 ±	50,17	94,74 ±	48,26
Agrião	2,74 ±	0,95	4,28 ±	2,02	4,71 ±	2,87
Espinafre	4,31 ±	1,61	4,17 ±	1,80	4,62 ±	2,67
Acelga	2,01 ±	0,77	1,94 ±	1,04	4,06 ±	3,85
Couve bruxelas	0,06 ±	0,04	0,21 ±	0,09	0,21 ±	0,09
Alcachofra	0,15 ±	0,11	0,08 ±	0,05	0,10 ±	0,11
Frutas						
Banana	91,16 ±	22,11	76,32 ±	25,09	51,86 ±	14,07
Laranja	179,38 ±	55,38	165,15 ±	74,67	149,92 ±	44,94
Limão	40,81 ±	11,67	34,67 ±	12,30	24,66 ±	9,78
Manga	238,76 ±	97,95	182,22 ±	75,03	61,09 ±	36,78
Acerola	2,65 ±	2,03	1,89 ±	0,79	3,40 ±	1,85
Morango	0,09 ±	0,04	0,12 ±	0,06	0,10 ±	0,05
Abacate	160,23 ±	103,13	159,49 ±	74,42	85,26 ±	64,65
Melancia	140,12 ±	60,51	182,89 ±	82,98	81,98 ±	40,83
Uva	133,49 ±	53,45	112,16 ±	57,91	65,12 ±	36,15
Frutas secas	0,14 ±	0,06	0,12 ±	0,07	0,08 ±	0,05
Melão	27,91 ±	11,06	47,19 ±	24,27	55,12 ±	37,05
Kiwi	9,72 ±	3,63	11,19 ±	6,51	9,21 ±	5,17
Tubérculos						
Batata ingl. Ass./coz.	65,49 ±	23,29	33,03 ±	12,03	23,75 ±	8,10
Batata frita	21,54 ±	7,98	14,78 ±	4,35	6,21 ±	2,53
Mandioca	41,67 ±	11,14	34,11 ±	18,02	13,77 ±	5,26
Batata doce	15,81 ±	7,06	27,95 ±	18,86	11,78 ±	7,47
Batata salsa	8,80 ±	3,94	5,29 ±	5,07	3,64 ±	3,84
Leveduras e algas						
Levedura de cerveja	0,12 ±	0,07	0,13 ±	0,09	0,03 ±	0,02
Algas	0,43 ±	0,43	0,29 ±	0,22	0,24 ±	0,18
Condimentos						
Alho	7,22 ±	1,99	3,67 ±	1,06	5,43 ±	1,15
Cebola	8,07 ±	2,39	4,77 ±	2,34	4,63 ±	1,45
Alimentos picantes	0,21 ±	0,11	0,14 ±	0,06	0,08 ±	0,04

* esta classificação não segue a fundamentação botânica

Os Gráfico 7A e 7B apresentam o consumo mensal de hortaliças registrado por cada grupo. Não vegetarianos apareceram consumindo maior quantidade de agrião, espinafre, acelga, couve de bruxelas e couve manteiga, embora as diferenças não fossem significativas entre os grupos. As hortaliças que aparecem no presente estudo como sendo consumidas em maior quantidade por não vegetarianos são também as aparecem como sendo consumidas em menor quantidade por todos os grupos (Gráfico 7A). *Vegans* aparecem consumindo maiores quantidades de alface, tomate, cenoura, brócolos, beterraba, couve manteiga, couve flor e alcachofra, sendo que a maioria destes vegetais apareceram na presente pesquisa como mais consumidos por todos os grupos (Gráfico 7B).

Gráfico 7A – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de hortaliças consumidas por cada grupo- 2001

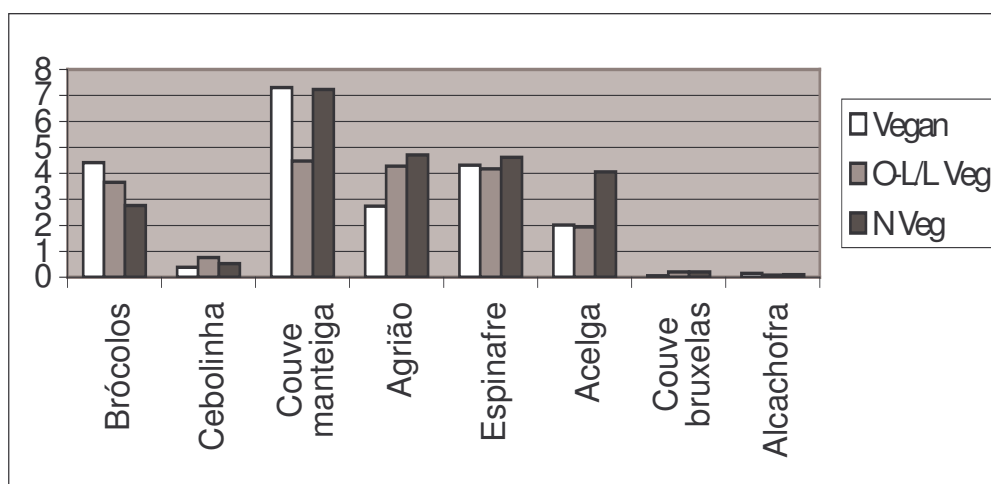
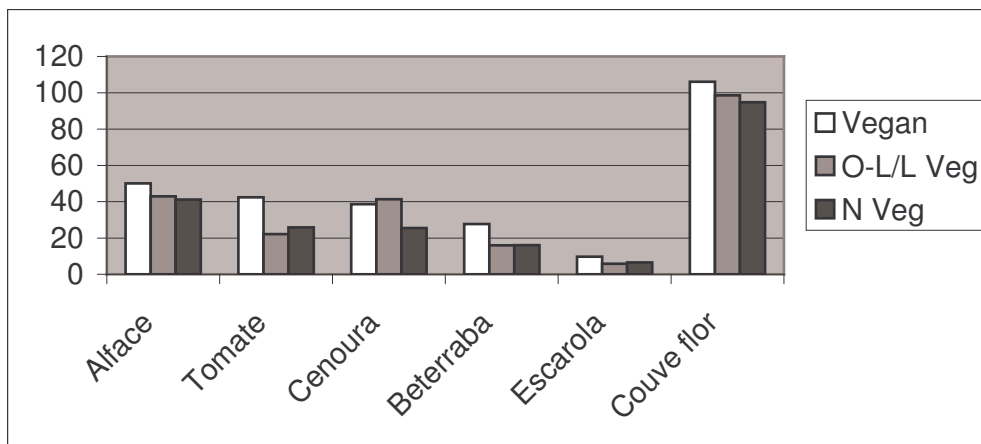
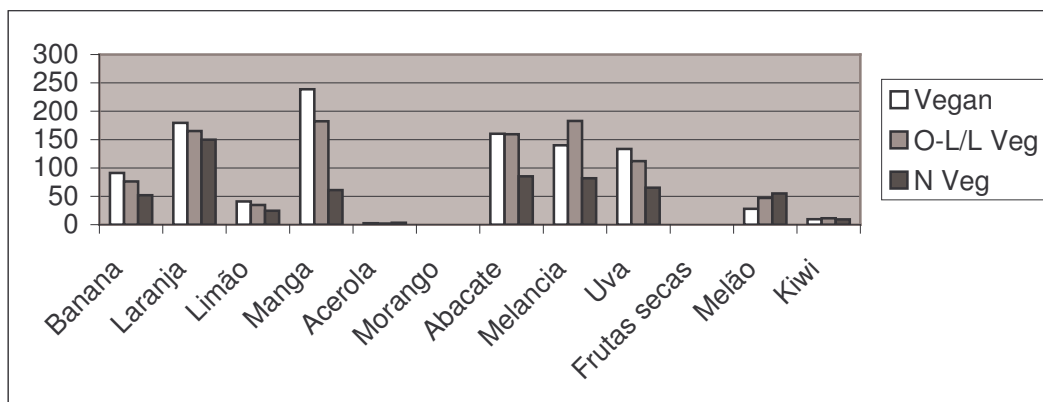


Gráfico 7B – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de hortaliças consumidas por cada grupo- 2001



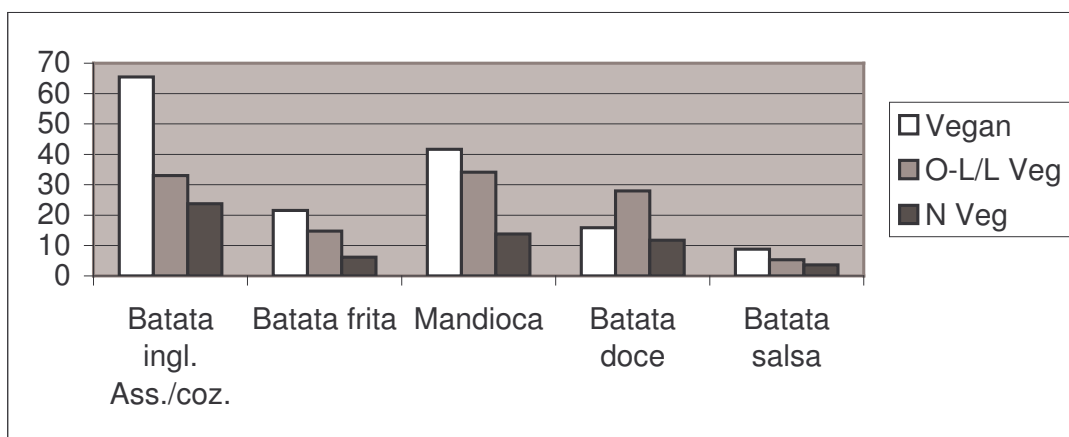
As frutas que apareceram na presente pesquisa como mais consumidas por todos os grupos foram manga, laranja, abacate, uva e banana, sendo que para estas frutas foi registrado maior consumo por parte dos *vegans*, seguidos dos ovo-lacto/lacto vegetarianos, e por fim os não vegetarianos. Ovo-lacto/lacto vegetarianos apareceram consumindo melancia, kiwi e morangos em maior quantidade que os demais grupos. Não vegetarianos aparecem como maiores consumidores de melão e acerola em relação aos demais grupos.

Gráfico 8 – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de frutas consumidas por cada grupo- 2001



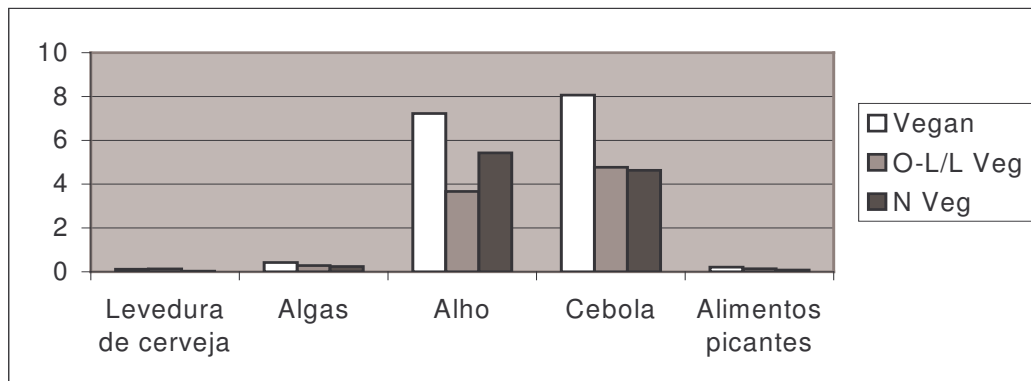
As frutas secas, embora tenham sido registradas com alta frequência de consumo, especialmente entre *vegans*, apareceram como pouco consumidas quando considerando as quantidades. De fato, estes alimentos são recomendáveis para vegetarianos puros devido ao seu conteúdo em cálcio, ferro e proteínas.

Gráfico 9 – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de tubérculos consumidos por cada grupo- 2001



Todos os tubérculos listados, exceto a batata doce, apareceram como mais consumidos por *vegans*, seguido dos ovo-lacto/lacto vegetarianos e depois pelos não vegetarianos. A batata doce apareceu como sendo mais consumida por ovo-lacto/lacto vegetarianos, seguido dos *vegans*. O elevado consumo de tubérculos por vegetarianos revela uma importante diferenciação deste grupo em relação aos macrobióticos, que evitam o consumo destes alimentos como fonte de carboidratos, preferindo o uso de cereais.

Gráfico 10 – Quantidades médias (em gramas/indivíduo/dia) de condimentos, leveduras e algas consumidos por cada grupo- 2001



No presente estudo ovo-lacto/lacto vegetarianos e *vegans* aparecem consumindo maiores quantidades de levedo de cerveja do que não vegetarianos (Tabela 42 e Gráfico 10). Este maior consumo é importante, especialmente para os *vegans*, principalmente por ser a levedura de cerveja fonte de vitaminas do complexo B, além de proteínas e minerais.

Todos os grupos apresentaram um consumo relativamente elevado de algas (Tabela 42 e Gráfico 10), considerando ser este um alimento pouco convencional no Brasil. Para este alimento, o consumo mostrou-se mais elevado entre *vegans*, seguido dos ovo-lacto/lacto vegetarianos e por fim não vegetarianos. Consideradas um alimento bastante nutritivo, infelizmente não foi solicitado que os entrevistados especificassem em seus questionários quais as espécies de algas mais utilizadas e em que tipo de preparações.

No presente estudo, também, *vegans* apareceram consumindo maiores quantidades de alho, cebola e alimentos picantes. Ovo-lacto/lacto vegetarianos apareceram consumindo mais cebola e alimentos picantes, enquanto que o alho apareceu como sendo mais consumido por não vegetarianos em relação aos ovo-lacto/lacto vegetarianos (Tabela 42 e Gráfico 10).

6. CONCLUSÕES

- No presente estudo, a média de idade dos indivíduos *vegans* foi a menor, seguida pelos ovo-lacto e lacto vegetarianos.
- Dos entrevistados, a maior parte dos *vegans* pertencia ao gênero masculino e a maior parte dos ovo-lacto/lacto vegetarianos e não vegetarianos pertencia o gênero feminino, o que está em desacordo com a literatura consultada.
- No presente estudo verificou-se uma grande diferença entre os grupos *vegan* e ovo-lacto/lacto-vegetariano no que se refere a alguns dos parâmetros estudados, sendo estes renda (maior entre *vegans*), grau de instrução (maior entre *vegans*), consumo de remédios alopáticos (maior entre *vegans*), uso de medicina alternativa (maior entre ovo-lacto/lacto vegetarianos), consumo de cigarros e álcool (maior entre ovo-lacto/lacto vegetarianos), leitura de rótulos (mais freqüente entre *vegans*) e consumo de alimentos básico como arroz e feijão (maior entre *vegans*).
- No presente estudo evidenciou-se que os entrevistados, incluindo ovo-lacto/lacto vegetarianos e *vegans* consultavam poucas fontes de informações sobre vegetarianismo que podiam ser consideradas boas, ou seja, aquelas com fundamentação científica na área de nutrição, saúde, ciência e tecnologia de alimentos, dentre outras.
- Cerca de 26% dos não-vegetarianos pesquisados declararam pretender adotar o vegetarianismo, sendo que os motivos alegados para esta decisão referem-se a preocupações com a própria saúde e a compaixão pelos animais de consumo.
- Os principais motivos alegados por indivíduos não-vegetarianos para não adotarem o vegetarianismo foram a preferência pelo sabor da carne, o conceito de que peixes e galinhas sem antibióticos *são* alimentos saudáveis e a idéia de que o organismo humano tem necessidade de proteínas e *outros* nutrientes presentes nas carnes.

- Embora o presente estudo sugira que a dificuldade na transição de hábitos alimentares dentro do vegetarianismo possa residir na percepção de que este é um hábito alimentar mais restritivo, que demanda a localização de produtos e restaurantes específicos, verificamos que a maioria dos vegetarianos entrevistados considerou encontrar com facilidade lojas, restaurantes ou seções de supermercados que forneçam produtos adequados para satisfação de suas exigências, enquanto consumidores vegetarianos.
- O fato de 1/3 dos entrevistados considerar difícil encontrar lojas e restaurantes adequados à satisfação de suas necessidades indica haver um nicho de mercado aberto para expansão;
- O principal motivo alegado para sua adoção, no presente estudo, foi o direito dos animais e em segundo lugar os motivos sociais/ecológicos. Saúde/estética/higiene foram o terceiro motivo, em ordem de importância.
- A maioria dos entrevistados informou haver percebido benefícios para a saúde após a adoção do vegetarianismo, sendo estes benefícios a melhor digestão, melhor disposição, menor incidência de doenças, diminuição do excesso de peso e melhoras na pele e nos cabelos.
- O vegetarianismo apresentou-se no presente estudo como um hábito bastante distinto do naturalismo e da macrobiótica, sendo que muitos indivíduos informaram o consumo de bebidas alcoólicas, cigarros, café, açúcar, adoçantes, óleos, remédios alopáticos, pouca procura por tratamentos da medicina alternativa, o consumo de suplementos alimentares (sem prescrição médica) e alimentos industrializados, o consumo pouco significativo de alimentos orgânicos e outros hábitos que destoam dos apresentados por estes dois outros grupos.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABDULLA, M.; ALY, K.; ANDERSSON, I.; ASP, N.; BIRKHED, D.; DENCKER, T.; JOHANSSON, C.; JÄGESTAD, M.; KOLAR, K.; NAIR, B. M.; NILSSON-EHLE, P.; NORDÉN, A.; RASSNER, S.; SVENSSON, S.; ÅKESSON, B. and ÖCKERMAN, P. Nutrient intake and health status of *vegans*: Chemical analysis of diets using duplicates portion sampling techniques. **Am.J.Clin.Nutr.**, v. 34, p. 2464-2477, 1981.
- ABDULLA, M.; ALY, K.; ANDERSSON, I.; ASP, N.; BERTHELSEN, K.; BIRKHED, D.; DENCKER, T.; JOHANSSON, C.; JÄGESTAD, M.; KOLAR, K.; NAIR, B.M.; NILSSON-EHLE, P.; NORDÉN, A.; RASSNER, S.; ÅKESSON, B. and ÖCKERMAN, P. Nutrient intake and health of lacto vegetarians: Chemical analysis of diets using duplicates portion sampling techniques **Am.J.Clin.Nutr.**, v.40, p.325-338, 1984.
- ABRAHAM, S. What does food mean to young Australian women? IN TRUSWELL, A.S. & WAHLQVIST, M. L. **Food habits in Australia**. Rene Gordon, Victoria, Australia, 1988
- ACOSTA, P. B. Bioavailability of essential aminoacids and nitrogen in *vegan* diets **Am.J.Clin.Nutr.** v. 48, p.868-874, 1988.
- ADAMS, C. J. **The sexual politics of meat**: a feminist-vegetarian critical theory. New York: Continuum, 1990.
- AGARWAL, D. K.; AGARWAL, K. N.; SHANKAR, R.; BHATIA, B. D.; MISHRA, K. P. and TRIPATHI, B. N. Determination of protein-requirements on vegetarian diet in healthy female volunteers. **Indian Journal of Medical Research**, v. 79, p.60-67, 1984.
- AGTE, V. V. & JOSHI, S. R. Effect of traditional food processing on phytate degradation in wheat and millets. **Journal of Agricultural and Food Chemistry**, v.45, n. 5, p.1659-1661, 1997.

- AGTE, V. V.; GOKHALE, M. K. and CHIPLONKAR, S. A. Effect of natural fermentation on *in vitro* zinc bioavailability in cereal-legume mixture. **International Journal of Food Science & Technology**, v. 32, n.1, p. 29-32, 1997.
- AJZEN, I. & FISHBEIN, M. **Understanding attitudes and predicting social behaviour**. New Jersey: Prentice-Hall, 1980.
- AKERS, K. **The lost Religion of Jesus: Simple Living and Nonviolence in Early Christianity**. New York: Lantern Books, 2001.
- AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION – Position paper on the vegetarian approach to eating. **J.Am.Diet.Assoc.**, v. 7, p.61-69, 1980.
- AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets. **J.Am.Diet.Assoc**, v. 93, n.11, 1993.
- AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. American Dietetic Association: vegetarian diets, **Journal of the American Dietetic Association**, v. 97, p. 1317-1321, 1997a.
- AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. **Vegetarian diets: Position of ADA**. Chicago, IL: Author. 1997b.
- ANDERSEN, N. L., FAGT, S., GROTH, M., HARTOKOPP, H. B., MOLLER, A., OVESEN, L. and WARMING, D. L. **Danskernes Kostvaner 1995. Hovedresultater**. (Danish dietary habits 1995. Main results). Soborg: Levnedsmiddelstyrelsen. 1996.
- ANDERSON, B.M.; GIBSON, R.S. and SABRY, J.H. The iron and zinc status of lon-term vegetarian women. **Am .J. Clin. Nutr.** V. 34, p. 1042-1048, 1981.
- ANDERSON, J. W.; SMITH, B. M. and GUSTAFSON, N. J. Health benefits and practical aspects of high-fiber diets. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 59 (Suppl.), p. 1242s-7s, 1994.
- ANDRÉ, J. **Vegetarismo e Saúde**. Tradução: Denise Radanovic Vieira. S.Paulo: Ed. Manole Dois, 1990, 133p.
- ANDRÉ, J. **Equilíbrio nutricional do vegetariano**. Tradução: Magda Sento Sé Fonseca. S.Paulo: Ed. Manole Dois, 1991, 201 p.
- APPLEBY, P.N.; THOROGOOD, M.; MANN, J. I. and KEY, T. J. A. The Oxford vegetarian study: an overview. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 70 (suppl.), p. S525-S531, 1999.

- AUSTRALIAN BUREAU OF STATISTICS. **National nutrition survey selected highlights**. Canberra: Australian Government Publishing Service, 1995.
- BACKSTROM, V. Nossa dor nas costas In **A Vaca Sagrada da América: Os perigos do consumo de leite**. Tradução: Avellar Serpa, J. São Paulo: ed. Sol Nascente, s/d, p.14-15.
- BAKAN, M.; BIRMINGHAM, C. L.; AEGERHARDT, L. and GOLDNER, E. M. Dietary zinc intake of vegetarian and nonvegetarian patients with anorexia nervosa. **International Journal of Eating Disorders**, v. 13, n. 2, p. 229-33, 1993.
- BAR SELLA, P.; RAKOVER, Y. and RATNER, D. Vitamin B-12 and folate levels in long term vegans **Israel Journal of Medical Sciences**, v.26, n.6, p.309-312, 1990.
- BARNARD, N. D.; NICHOLSON, A. and HOWARD, J. L. The medical costs attributable to meat consumption. **Preventive Medicine**, v. 24, 1995.
- BATSELL, W. R. JR. & BROWN, A. S. Human flavor-aversion learning: a comparison of traditional aversions and cognitive aversions. **Learning and Motivation**., v. 29, p. 383-396, 1998.
- BATTISTINI, N.; CASLLI, D.; BEDOGNI, G. and GATTI, G. Food intake in university students, impact on nutritional status. **Nutr. Res.**, v.12, p.223-233, 1992.
- BEARDSWORTH, A & KEIL, T. Health-related beliefs and dietary practices among vegetarians and vegans: a qualitative study. **Health Education Journal**. v. 50, p. 38-42, 1991a.
- BEARDSWORTH, A & KEIL, T. Vegetarianism, veganism and meat avoidance: recent trends and findings. **British Food Journal**, v. 93, p. 19-24, 1991b.
- BEARDSWORTH, A & KEIL, T. The vegetarian option: varieties, conversions, motives and careers. **Sociological Review**. v. 40, p. 253-293, 1992.
- BEARDSWORTH, A & KEIL, T. Contemporary vegetarianism in the UK: challenge and incorporation. **Appetite**, v.20, p. 229-234, 1993.
- BEILIN, L. J. Vegetarian and other complex diets, fats, fiber and hypertension. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 59(suppl.), p. S1130-S1135, 1994.
- BEILIN, L. J. & BURKE, V. Vegetarian diet components, protein and blood-pressure – which nutrients are important. **Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology**, v. 22, n.3, p.195-198, 1995.

- BELL, A. C.; STEWART, A.M.; RADFORD, A. J. and CAIRNEY, P. T. A method for describing food beliefs which may predict personal food choice. **Journal of Nutrition Education**, v. 13, p.22-26, 1981.
- BENJAMIN, H. **Vegetarianismo racional**. Traducción de Rafael Lassaletta. Madrid: EDAF ediciones-distribuciones S.A., 1974, 93p.
- BERGESIO, F.; MONZANI, G.; CIUTI, R.; CICIANI, A.M.; ROSATI, A.; MARTINELLI, F.; BALDERESCHI, G.; SCARDIGLI, S.; FRIZZI, V. and SALVADORI, M. Glucose-tolerance during progression of chronic-renal-failure **Journal of Nephrology**, v. 8, n. 5, p. 279-282, 1995.
- BERGESIO, F.; MONZANI, G.; CIUTI, R.; PINZANI, P.; FIASCHI, N.; PRIAMI, F.; CIRAMI, C.; CICCARELLI, C. and SALVADORI, M. Total antioxidant capacity (TAC): Is it an effective method to evaluate the oxidative stress in uraemia? **Journal of Bioluminescence and Chemiluminescence**, v. 13, n. 5, p. 315-319, 1998.
- BERTAUX, D.L. "L'approche biographique, sa validité méthodologique, ses potentialités." **Cahiers Internationaux de Sociologie**, v. XIX. juillet/décembre. PUF, Paris, 1980.
- BERTRON, P.; BARNARD, N.D. and MILLS, M. Racial bias in federal, nutrition policy, part II: Weak guidelines take a disproportionate toll. **Journal of the National Medical Association**, v. 91, n.40, p. 201-208, 1999.
- BHATIA, B.D.; AGARWAL, D.K. and AGARWAL, K.N. Determination of protein-requirements in healthy male-volunteers on vegetarian diet. **Indian Journal of Medical Research**, v.77, p. 658- 667, 1983.
- BINGHAM, S.A. High-meat diets and cancer risk. **Proceedings of Nutrition Society**, v. 58, p. 243-248, 1999.
- BJØRKUM, E., LIEN, M. and KJAERNES, U. **Kjøtt, forbrukeroppfatninger og offentlig debatt-en litteraturstudie**. (meat, consumers perceptions and public debates. A literature-review). Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning, 1997.
- BOOTH, D. A. How nutritional effects of foods can influence people's dietary choices. In L. M. BARBER (ed.), **The psychobiology of human food selection**, p. 67-83. Westport: AVI, 1982.

- BRANTS, H.A.M.; LOWIK, M.R.H.; WESTERNBRINK, S.; HULSHOF, K.F.A.M. and KISTEMAKER, C. Adequacy of a vegetarian diet at old age (Dutch Nutrition Surveillance System). **Journal of the American College of Nutrition**, v. 9, n.4, p. 292-302, 1990.
- BREINDENSTEIN, B.C. Changes in consumer attitudes towards red meat and their effect on marketing strategy. **Food Technology**, v. 42, p. 112-116, 1988.
- BRENNER, B.M; MEYER, T.W. and HOSTETTER, T.H. Dietary protein intake and the progressive nature of kidney disease: the role of hemodynamically mediated glomerular injury in the pathogenesis of progressive glomerular sclerosis in aging, renal ablation and intrinsic renal disease **New England J.Med.** v. 307, n. 11, p. 652-659, 1982.
- BRENNER, B.M. Hemodynamically mediated glomerular injury and the progressive nature of kidney disease. **Kidney International**, v. 23, p. 647-655, 1983.
- BUARQUE DE HOLANDA FERREIRA, A. **Dicionário Aurélio Básico da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1988.
- BUSTAMANTE, M.C.C. & GARCIA, R.W.D. A influência do vegetarianismo sobre algumas doenças – revisão bibliográfica. **Aliment. Nutr.** , v. 6, n. 26, p. 43-52, 1985.
- CALKINS, A. Observations on vegetarian dietary practice and social factors: the need for further research. **Journal of American Dietetic Association**. v. 74, p. 353-355, 1979.
- CAMPBELL, T.C. & CHEN, J.S. Diet and chronic degenerative diseases - perspectives from China. **American Journal of Clinical Nutrition**, v.59, n.5, p. S1153-S1161, 1994.
- CARLSON, E.; KIPPS, M. AND LOCKIE, A. AND THOMSON, J. A comparative evaluation of *vegan*, vegetarian and omnivore diets. **J. Plant Foods**, v.6, p 89-100, 1985.
- CASEY, R. & WRINGLEY, C.W. “The importance of seed proteins in human nutrition **Qual. Plant. Plant. Foods Hum. Nutr.**, v.31, p.189-190, 1982.

- CHANGCLAUDE, J & FRENTZELBEYME, R. Dietary and life-style determinants of mortality among German vegetarians. **International Journal of Epidemiology**, v. 22, n. 2, p.228-236, 1993.
- CHANGCLAUDE, J.; FRENTZELBEYNE, R. and EILBER, U. Mortality pattern of German vegetarians after 11 follow-up. **Epidemiology** v. 3, p. 395-361, 1992.
- CHARLES, N. & KERR, M. **Women, Food and Families**. Manchester: Manchester University Press, 1988.
- CONNELL, B. C. Quantity vegetarian meal patterns **Am. J. Clin. Nutr.**, v. 48, p. 910-912, 1988.
- CONTENTO, I. R.; MICHELA, J. L. and WILLIAMS, S. S. Adolescent food choice criteria: Role of weight and dieting status. **Appetite**, v.25, p.51-76, 1995.
- COOPER, C.K., WISE, T.N. and MANN, L.S. Psychological and cognitive characteristics of vegetarians. **Psychosomatics**, v. 26, p. 521-527, 1985.
- COVINGTON, J. A. Protein sources in a healthful vegetarian diet **Journal of the American Dietetic Association**, v.99, n. 7, p. 820-820, 1999.
- COX, D. N.; ANDERSON, A. S.; LEAN, M. E.J . and MELA, D. J. UK consumers attitude, beliefs and barriers to increasing fruit and vegetable consumption. **Public Health Nutrition**, v. 1, p. 61-68, 1998.
- CRAIG, W. J. Iron status of vegetarian **Am. J. Clin. Nutr.**, v.59 (suppl.), p. 1233s-7s, 1994.
- CRAIG, W J Phytochemicals: Guardians of our health. **Vegetarian Dietetics**, v.5, p. 1-8, 1996.
- CRANE, M. G.; SAMPLE, C.; PATCHETT, S. and REGISTER, U.D. Vitamin B-12 studies in total vegetarians (vegans) **Journal of Nutritional Medicine**, v. 4, n. 4, p. 419-430, 1994.
- DAWES, R. M. Interlocking techniques. In KATS, D.(ed.) **Fundamentals of attitude measurement**. New York: John Wiley & Sons. 1972 Pp. 45-59.
- DESILVER, D. Deliberating debeaking. **Vegetarian Times**, September, p.18, 1994.
- DIETZ, T.; FRISCH, A.S.; KALOF, L.; STERN, P.C. and GUAGNANO, G.A. Values and vegetarianism: exploratory analysis. **Rural Sociology**, v. 60, p. 533-542, 1995.

- DIXON, L. B.; CRONIN, F. J. and KREBS-SMITH, S. M. Let the pyramid guide your food choices: capturing the total diet concept. **J. Nutr.**, v. 131, p. 461S - 472S, 2001.
- DONOVAN, U. M. & GIBSON, R. S. Dietary intakes of adolescent females consuming vegetarian, semi-vegetarian, and omnivorous diets. **Journal of Adolescents Health**, v. 18, p. 292-300, 1996.
- DOUGHERTY, R. M.; FONG, A. K. H. and IACONO, J. M. Nutrient content of the diet when fat is reduced **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 48, p. 970-979, 1988.
- DRAPER, A. & WHEELER, E. The values and attitudes of vegetarians in greater London. Report for the Ministry of Agriculture, **Fisheries and Food** (apud Santos & Both, 1996), 1990.
- DRAPER, A.; MALHORTA, N. and WHEELER, E. F. Who are “vegetarians” and what do they think about food? **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 49, p. 61A, 1990.
- DUNCAN, K. M. S. & BERGMAN, E. A. Knowledge and attitudes of registered dietitians concerning vegetarian diets. **Nutrition Research**, v. 19, n.12, p. 1741-1748, 1999.
- DWYER, J. T. Health aspects of vegetarian diets. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 48, p. 712-738, 1988.
- DWYER, J. T. Nutritional consequences of vegetarianism. **Annual Review of Nutrition**, v. 11, p. 61-91, 1991.
- DWYER, J. T. Vegetarian eating patterns - science, values, and food choices where do we go from here **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 59, n. 5, p. S1255-S1262, 1994.
- DWYER, J. T. Convergence of plant-rich and plant only diets **American Journal of Clinical Nutrition**, v.70 (suppl.): 620s-622s, 1999.
- DWYER, J.T.; MAYER, L.D.V.H.; KANDEL, R.F. and MAYER, J. The new vegetarians: Who are they? **J. Am. Dietet. Assoc.**, v. 62, p. 503, 1973.
- DWYER, J. T.; KANDEL, R. F.; MAYER, L. D. V. H. and MAYER, J. The “new” vegetarians: group affiliation and dietary strictures related to attitudes and life style. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 64, p. 376, 1974.

- EASTWOOD, P. Variations in food choices. Commentary from the 1st Food Choice Conference. **Appetite**, v. 21, p. 287-290, 1993.
- ELIAS, N. **The civilizing process** – the history of manners. Translation: E. Jephcott. Oxford: Basil Blackwell. (Original work published 1939). 1978.
- ERHARD, D. The new vegetarians: Vegetarianism and its medical consequences. **Nutr. Today**, v. 8, p. 4, 1973.
- ERHARD, D. The new vegetarians: The Zen macrobiotic movement and other cults based on vegetarianism. **Nutr. Today**, v. 9, p. 20, 1974
- ERLICHMAN, J. Vegetarians face dairy dilemma. The meat factory. **The Guardian**, October 18, pp. 5, 1991.
- FAGERLI, R.A. & WANDEL, M. Gender differences in opinions and practices with regards to a “healthy diet”. **Appetite**, v. 32, p. 171-190, 1999.
- FAGT, S. & GROTH, M.V. **Udviklingen i Danskernes Fodevareforbrug 1955-1990**. (Food consumption in Denmark 1955-1990). Kobenhavn: Levnedsmiddelstyrelsen. 1992.
- FALLON, A. E. & ROZIN, P. The psychological basis of food rejections by humans. **Ecology of Food and Nutrition**, v. 13, p. 15-26, 1983.
- FEATHER, N.; NORMAN, M. and WORSLEY, A. Values and valences: variable relating to the attractiveness and choice of food. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 28, p. 639-656, 1998.
- FENECH, M. & RINALDI, J. A comparison of lymphocytes micronuclei and plasma micronutrients in vegetarians and non-vegetarians. **Carcinogenesis** (Oxford) v.16, n. 2, p. 223-230, 1994.
- FIDDES, N. **Meat: A natural symbol** London: Rotledge, 1991.
- FIDDES, N. Social aspects of meat eating. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 53, p. 271-280, 1994.
- FIDDES, N. Declining meat: past, present... and future imperfect? In CAPLAN, P. (ed.), **Food, health and identity**, p.252-267. London: Routledge. 1997.
- FIELDHOUSE, P. **Food and nutrition: customs and culture**. London: Croom Helm, 1986.

- FINLEY, D. A.; DEWEY, K. G.; LONNERDAL, B. and GRIVETTI, L. E. Food choices of vegetarians and non-vegetarians during pregnancy and lactation. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 85, p. 678-685, 1985.
- FISHBEIN, M. & AJZEN, I. **Belief, attitude, intention and behaviour**: an introduction to theory and research, Reading, Mass: Addison-Wesley, 1975.
- FØNNEBØ, V. The healthy Seventh-Day Adventist lifestyle. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 59(suppl.), p. 1171S-1175S, 1994.
- FRANCINE, L. **Comunicação Pessoal**, 2002
- FRANKLE, R. T. & HEUSSENSTAMM, F. K. Food zealotry and youth, new dilemmas for professionals. **Am. J. Publ. Health**, v. 64, p. 11, 1974.
- FRANZ, M.J. Protein, diabetes, and nephropathy. **Diabetes Educator**, v. 23, n. 5, p. 535-539, 1997.
- FRASER, G. E. Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all-cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists **American Journal of Clinical Nutrition** v. 70, n. 3, p. 532S-538S, 1999.
- FREELAND-GRAVES, J. H., GRENINGER, S. A. and YOUNG, R. K. A demographic and social profile of age and sex matched vegetarians and non-vegetarians. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 7, p.907-913, 1986a.
- FREELAND-GRAVES, J.; GRENINGER, S.A.; GRAVES, G.R. and YOUNG, R.K. Health practices, attitudes, and beliefs of vegetarians and nonvegetarians. **Journal of American Dietetic Association**, v. 86, p. 913-918, 1986b.
- FRENCH, J. A., WAINWRIGHT, C. J. and BOOTH, D. A. Effects of meat species and particle size on postprandial satiety [Abstract]. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 51, p. 57 A, 1992.
- FURNHAM, A. & FOREY, J. The attitude, behaviors and beliefs of patients of conventional vs. complementary (alternative) medicine. **Journal of Clinical Psychology**, v. 50, p. 458-469, 1994.
- FURST, T.; CONNORS, M.; BISOGNI, C. A.; SOBAL, J. and FALK, L.W. Food choice: a conceptual model of the process. **Appetite**, v. 26, p. 247-266, 1996.

- GABRIELLI, G. B. & de SANDRE, G. Excessive tea consumption can inhibit the efficacy of oral iron treatment in iron-deficiency anaemia. **Haematologica**, v. 80, n. 6, p. 518-520, 1995.
- GALLUP. **The Realeat Survey 1997**: changing attitudes to meat consumption. Newport Pagnell: Haldane Foods, 1997.
- GANAPATHY, S.N. & DHANDA, R. Protein and iron nutrition in lacto-ovo vegetarian indo-aryan United States residents. **Ind. J. Nutr. Diet.**, v. 17, p. 45-52, 1980.
- GIBSON, R. S. Content and bioavailability of trace elements in vegetarian diets. **Am. J. Clin. Nutr.** v. 59 (suppl), p. 1223-1232, 1994.
- GIBSON, R. S.; DONOVAN, U. M. and HEATH, A-L. M. Dietary strategies to improve the iron and zinc nutriture of young women following a vegetarian diet. **Plant Foods for Human Nutrition** v. 51, p. 1-16, 1997.
- GLEI, M.; ANKE, M.; ARNHOLD, W. and ROEHRIG, B. Magnesium intake and balance in adults consuming self-selected mixed or vegetarian diets. **Trace Elements and Electrolytes**, v. 15, n. 3, p. 111-115, 1998.
- GLYER, J. Diet healing: a case study in the sociology of health. **J. Nutr. Educ.**, v. 4, p. 163, 1972.
- GOLDBERG, J.P. & HELLWIG, J.P. Nutrition research in the media: the challenge facing scientists. **Journal of American College of Nutrition**, v. 16, p. 544-550, 1997.
- GONG, E.J. & HEALD, F.P. Diet, nutrition and adolescence. In M.E. SHILLS & V.R. YOUNG (eds.) **Modern Nutrition in Health and Disease**. 7th edition. Philadelphia: Lea & Febinger, 1988.
- GREENWALD, P. Manipulation of nutrients to prevent cancer. **Hospital Practice**, v.19, p.119-134, 1984.
- GRIFFIN, K. Food and drink: the vegans bite back. Vegetarians and vegans have gone to war over a new world order of militancy and puritanism. **The Guardian**, March 21, p.17. 1992.
- GVION ROSENBERG, L. Why do vegetarian restaurants serve hamburgers? Toward an understanding of a cuisine. **Semiotica**, v. 80, p. 61-79, 1990.
- HAMILTON, M.B. Wholefoods and healthfoods: beliefs and attitudes. **Appetite**, v. 20, p.223-228, 1993.

- HARALDSDOTTIR, J., HOLM, L., JENSEN, J.H. and MOLLER, A. Danskernes kostvaner 1985. I. Hovedresultater. (Danish dietary habits 1985. I. Main results). **Levnedsmiddelstyrelsen**, publ. n° 136, p. 1-152, 1987.
- HARDINGE, M. G., CROOKS, H. and STARE, F. J. Nutritional studies of vegetarians: Proteins and essential aminoacids. **J.Am.Diet. Assoc.**, v. 48, p. 25-28, 1966.
- HARMAN, S.K. & PARNELL, W.R. The nutritional health of New Zealand vegetarians and non-vegetarians Seventh-day Adventist: Selected vitamin, mineral and lipid levels. **New Zealand Medical Journal**, v. 111, n. 1062, p. 91-94, 1998.
- HARRIS, M. The dairy debate. **Vegetarian Times**, April, p.76-83, 1994.
- HE, J. & WHELTON, P.K. Effect of dietary fiber and protein intake on blood pressure: A review of epidemiologic evidence **Clinical and Experimental Hypertension**, v. 21, n.5-6, p. 785-796, 1999.
- HEESACKER, M.; PETTY, R.E. and CACCIOPPO. Field dependence and attitude change: source credibility by affecting message-relevant thinking. **Journal of Personality**, v. 51, p. 653-666, 1983.
- HELLEBOSTAD, M.; MARKESTAD, T. and HALVORSEN, K. S. Vitamin D deficiency rickets and vitamin B-12 deficiency in vegetarian children. **Acta Paediatrica Scandinavica**, v. 74, n. 2, p. 191-195, 1985.
- HENDERSON, M.M.; KUSHI, L.H. and THOMPSON, D. J. Feasible of randomized trial of a low-fat diet for the prevention of breast cancer: dietary compliance in the Women's Health Trial Vanguard Study. **Preventive Medicine**, v. 19, p.115-133, 1990.
- HERBERT, V. Vitamin B12: Plant sources, requirements, and assay. **Am. J. Clin. Nutr.** v. 48, p. 852-8, 1988.
- HERBERT, V. Staging vitamin B-12 (cobalamin) status in vegetarian **Am. J. Clin. Nutr.**, v. 59 (suppl.), p. 1213s-1222s, 1994.
- HILL, M.J The effect of some factors on the faecal concentration of acid steroids, neutral steroids and urobilins. **J. Pathol.**, v. 104, p. 239-245, 1971.
- HILL, M.J. Metabolic epidemiology of dietary factors in large bowel cancer **Cancer Research**, v.35, n. 11, p. 3398-3402, 1975.

- HODGSON, J.M.; PUDDEY, I.B.; BEILIN, L.J.; MORI, T.A.; BURKE, V.; CROFT, K.D. and ROGERS, P.B. Effects of isoflavonoids on blood pressure in subjects with high-normal ambulatory blood pressure levels - A randomized controlled trial. **American Journal of Hypertension**, v. 12, n. 1, p. 47-53, 1999.
- HOLM, L. & KILDEVANG, H. Consumers' views on food quality. A Qualitative interview study. **Appetite**, v. 27, p. 1-14, 1996.
- HOLM, L. & MØHL, M. The role of meat in everyday food culture: an analysis of an interview study in Copenhagen. **Appetite**, v. 34, p. 277-283, 2000.
- HUANG, Y.C.; LIN, W.J.; CHENG, C.H.; SU, K.H. Nutrients intakes and iron status of healthy young vegetarians and non vegetarians **Nutrition Research**, v.19, n.5, p.663-674, 1999.
- HUBBARD, R. W.; MEJIA, A. and HORNING, M. The potential of diet to alter disease processes **Nutrition Research**, v. 14, n. 12, p.1853-1895, 1994.
- HUGHES-KENNETH Serum ferritin and iron status in the general population of Singapore, 1993 to 1995 **Annals Academy of Medicine Singapore**, v.27, n.4, p. 507-511, 1998.
- HUGHES-KENNETH; CHUA, L.H. and ONG, C.N. Serum selenium in the general population of Singapore, 1993 to 1995 **Annals Academy of Medicine Singapore**, v. 27, n. 4, p. 520-523, 1998.
- JACOBS, C. & DWYER, J.T. Vegetarian children: appropriate and inappropriate diets. **Am. J.Clin. Nutr.**, v.48, p. 811-8, 1991.
- JANELLE, K.C. & BARR, S.I. Nutrient intakes and eating behaviour scores of vegetarian and non-vegetarian women. **Journal of American Dietetic Association**, v. 95, p.180-189, 1995.
- JENSEN, K.O. & HOLM, L. Preferences, quantities and concerns: socio-cultural perspectives on the gendered consumption of foods. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 53, p.351-359, 1999.
- JOHANSSON, G. & WIDERSTROM, L. Change from mixed diet to lactovegetarian diet - influence on IgA levels in blood and saliva. **Scandinavian Journal of Dental Research**, p.102, n.6, p. 350- 354, 1994.

- JOHNSEN, J.B. & FØNNEBØ, V. B-12 deficiency in connection with vegetarian diet. **Tidsskrift For Den Norske Laegeforening** v. 111, n.1, p. 62-64, 1991.
- KAKADE, V. & AGTE, V. Effect of using iron utensils vis-a-vis Teflon-coated non stick wares on ionisable iron content of traditional vegetarian foods. **Journal of Food Science and Technology**, v. 34, n. 5, p. 427-430, 1997.
- KELSAY, J.L.; FRAZIER, C.W.; PRATHER, E.S.; CANARY, J.J.; CLARK, W.M.; POWELL, A.S. Impact of variation in carbohydrate intake on mineral utilization by vegetarians. **Am.J.Clin.Nutr.** v. 48, p. 875-879, 1988.
- KEMMER, D.; ANDERSON, A.S. and MARSHALL, D.W. Living together and eating together: changes in food choice and eatings habits during the transition from single to married cohabiting. **The Sociological Review**, v. 46, p. 48-72, 1998.
- KENDALL, A.; LEVITSKY, D.A.; STRUPP, B.J. and LAUREN, L. Weight loss on a low-fat diet: consequence of the imprecision of the control of food intake in humans. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 53, p. 1124-1129, 1991.
- KENYON, P. M. & BARKER, M. E. Attitudes towards meat-eating in vegetarian and non-vegetarian teenage girls in England – an ethnographic approach. **Appetite**. v. 30, p. 185-198, 1998.
- KEY, T.H.; THOROGOOD, M.; APPLEBY, P.M. AND BURR, M.L. Dietary habits and mortality in 11.000 vegetarians and health conscious people: results of a 17 year follow up. **British Medical Journal**, v.313, p. 775-779, 1996.
- KEY, T.J.; FRASER, G.E.; THOROGOOD, M.; APPLEBY, P.M.; BERAL, V.; REEVES, G. *et al.* Mortality in vegetarians and non-vegetarians: a collaborative analysis of 8.300 deaths among 76.000 men and women in five prospective studies. **Public Health Nutrition**, v.1, p. 33-41, 1998.
- KEY, T.J.; DAVEY, G.K. and APPLEBY, P.N. Health benefits of a vegetarian diet. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 58, n.2, p. 271-275, 1999a.
- KEY, T.J.; FRASER, G.E.; THOROGOOD, M.; APPLEBY, P.M.; BERAL, V.; REEVES, G. *et al.* Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 70 (suppl.), p. S516-S524, 1999b.

- KEYS, A. Mediterranean diet and public health: personal reflections. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 61, n. 6 (Suppl.), p. 1321S-1323S, 1995.
- KNUTSEN, S.F. Lifestyle and the use of health services. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 59 (Suppl.), p. 1171s-1175s, 1994.
- KOLASA, K.M.; POEHMAN, G.S. and PEERY, A.L. Is a vegetarian diet healthy for kids? **Patient Care for the Nurse Practitioner**, v. 3, p. 61-72, 2000.
- KONTESSIS, P. S.; BOSSINAKOU, I.; SARIKA, L.; ILIOPOULOU, E.; PAPANTONIOU, A.; TREVISAN, R.; ROUSSI, D.; STIPSANELLI, K.; GRIGORAKIS, S. AND SOUVATZOGLU, A. Renal, metabolic, and hormonal responses to proteins of different origin in normotensive, nonproteinuric type-I diabetic-patients. **Diabetes Care**, v. 18, n. 9, p. 1233-1240, 1995.
- KRONDL, M. & LAU, D. Social determinants in human food selection. In L.M. BARKER (ed.), **The psychobiology of human food selection**, p. 139-151. Westport: AVI. 1982.
- KUHNE, T.; BUBL, R. and BAUMGARTNER, R. Maternal vegan diet causing a serious infantile neurological disorder due to vitamin B-12 deficiency. **European Journal of Pediatrics**, v. 150, n. 3, p. 205-208, 1991.
- KUNKEL, M.E. & BEAUCHENE, R.E. Protein intake and urinary excretion of protein-derived metabolites in aging female vegetarians and nonvegetarians. **Journal of the American College of Nutrition**, v.10, n. 4, p. 308-314, 1991.
- LAPPALAINEN, R.; SABA, A.; HOLM, L.; MYKKANEN, H. and GIBNEY, M.J. Difficulties in trying to eat healthier: descriptive analysis of perceived barriers for health eating. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 51 (suppl.), p. S36-S40, 1997.
- LAPPÉ, F.M. **Diet for a Small Planet**. Revised Edition. New York: Ballantine Books, 1981.
- LEA, E. & WORSLEY, A. Influences on meat consumption in Australia. **Appetite**. v. 36, p. 127-136, 2001.
- LEHMAN, C. & BENHAM, A. **Go Vegetarian**: The green book on vegetarian nutrition. Australian Vegetarian Society, 2nd edition, 1995.

- LESTER, I.H. **Australia's food and nutrition**. Canberra: Government Publishing Service, 1994.
- LETARTE, A., DUBÈ, I. AND TROCHE, V. Similarities and differences in affective and cognitive origins of food likings and dislikes. **Appetite**, v. 28, p. 115-129, 1997.
- LEWIS, S. An opinion on the global impact of meat consumption. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 59 (suppl.), p. S1099-S1102, 1994.
- LINDEMAN, M. & STARK, K. Pleasure, pursuit of health or negotiation of identity? Personality correlates of food choice motives among young and middle-aged women. **Appetite**, v. 33, p. 141-161, 1999.
- LINDEMAN M. & VÄÄNÄNEN, M. Measurement of ethical food choice motives. **Appetite**, v.24, p. 55-59, 2000.
- LISSNER, L.; LEVITSKY, D.A.; STRUPP, B.J.; KALKWARF, M.N.S. and ROE, D.A. Dietary fat and the regulation of energy intake in human subjects. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 46, p. 886-892, 1987.
- LOWIK, M.R.H.; SCHRIJVER, J.; ODINK, J.; van den BERG, H. and WEDEL, M. Long-term effects of a vegetarian diet on the nutritional status of elderly people (Dutch Nutrition Surveillance System). **Journal of the American College of Nutrition**, v. 9, n. 6, p. 600-609, 1990.
- MARSH, A.G.; SANCHEZ, T.V.; MICKELSEN, O.; KEISER, J. & MAYOR, G. Cortical bone density of adults lactoovovegetarian and omnivorous women. **J. Am.Diet.Assoc.**, v. 76, p. 148-151, 1980.
- MARSH, A.G.; SANCHEZ, T.V.; CHAFFEE, F.L.; MAYOR, G. & MICKELSEN, O.— Bone mineral mass in adult lacto-ovo-vegetarian and omnivorous males. **Am.J. Clin. Nutr.**, v. 37, p. 453-6, 1983.
- MARTINS, Y.; PLINER, P. and O'CONNOR, R. Restrained eating among vegetarians: does a vegetarian eating style mask concerns about weight?. **Appetite**. v. 32, p. 145-154, 1999.
- MATTES, R.D. Learned food aversions. **Physiology and Behavior**, v. 50, p. 499-504, 1991.

- McGINNES, E. Studies in persuasion: IV, Source credibility and involvement as factors in persuasion with students in Taiwan. **The Journal of Socila Psychology**, v. 74, p. 171-180, 1968.
- McINTOSH, W.A.; KUBENA, K.S.; JIANG, H.; USERY, C.P. and KARNEI, K. An application of the Health Belief Model to reductions in fat and cholesterol intake. **Journal of Wellness Perspectives**, v.12, p. 98-107, 1996.
- McKENZIE, J.C. Social and economic implications of minority food habits **Proc. Nutr. Soc.**, v. 26, p. 197-205, 1967.
- McKENZIE, J. Profile on vegans. **Plant Foods Hum. Nutr.**, v. 2, p.79, 1971.
- MELINA, V.; DAVIS, B. and HARRISON, V. **A Dieta Saudável dos Vegetais: O Guia Completo para uma Nova Alimentação**. Tradução Marly Winckler. Rio de Janeiro: Editora Campus, 1998.
- MENNELL, S.; MURCOTT, A.; and van OTTERLOO, A. H. **The sociology of food: eating, diet and culture**. London: SAGE Publications. 1992.
- MESSINA, V. & MESSINA, M. **Total health for you and your family the vegetarian way**, p. 164-165. New York: Crown Trade Paperbacks, 1996.
- MOONEY, K. M. & WALBOURN, L. When college students reject food: not just a matter of taste **Appetite.**, n. 36, p.41-50, 2001.
- MORI POLL. **Sunday Times newspaper**, October 2, p.3, 1989.
- NAIR, P. & MAYBERRY, J.F. Vegetarianism, dietary fibre and gastro-intestinal disease. **Digestive Disease**, v. 12, n. 3, p.177-185, 1995.
- NATIONAL HEALTH AND MEDICAL RESEARCH COUNCIL. **Dietary guidelines for Australians**. Camberra: AGPS, 1992.
- NELSON, M. Anaemia in adolescent girls: effect on cognitive function and activity. **Proceeding of the Nutrition Society**, v. 55, n.1B, p. 359-367, 1996.
- NORMAN, P. & CONNER, M. The role of social cognition models in predicting health behaviours: future diretions. In M. CONNER & P. NORMAN (eds.). **Predicting health behaviour: research and practice with social cognition models**. p. 197-225, Buckingham: Open University Press, 1996.
- OSKI, A. Is bovine milk a health hazard? **Pediatrics**, v. 75 (Suppl.), p. 182-186, 1985.

- PARRAGA, I. M. Determinants of food consumption. **Journal of American Dietetic Association**, v. 90, p. 661-663, 1990.
- PATEL KAJAL, D. & LOVELADY CHERYL, A. Vitamin B-12 status of east Indian vegetarian lactating women living in the United States. **Nutrition Research**, v. 18, n. 11, p. 1839-1846, 1998.
- PHILLIPS, C.V. Complex systems model of dietary choice with implications for improving diets and promoting vegetarianism. **American Journal of Clinical Nutrition**, v.70 (suppl.): p.608s-614s, 1999.
- PIMENTEL, D.; DRITSCHILOW, W.; KRUMMEL, J. and KUTZMAN, J. Energy and land constraints in food protein production. *Science*, v. 190, p. 754-761, 1975.
- PIMENTEL, D.; HOUSER, J.; PREISS, E. and WHITE, O. Water resources: agriculture, the environment, and society. **BioScience**, v. 47, p. 97-106, 1997.
- POLLARD, T. M.; STEPTOE, A. and WARDLE, J. Motives underlying healthy eating: using the food choices questionnaire to explain variation in dietary intake. **J. Biosoc. Sci.** v. 30, p. 165-179, 1998.
- PRABHUPADA, S. **Gosto Superior: Guia prático da alimentação vegetariana**. The Braktivedanta Book Trust International, 1988.
- PRABHUPADA, S. **O Bhagavad-Gita como ele é**. The Braktivedanta Book Trust International, 1994.
- PUSHPANJALI, S.K. & KHOKHAR, S. *In vitro* availability of iron and zinc from some Indian vegetarian diets: Correlation with dietary fibre and phytate. **Food Chemistry**, v. 56, n. 2, p. 111-114, 1996.
- RAPER, N.R. & HILL, M.M. Vegetarian diets **Nutr.Rev.**, v.32 (supplem), p. 29-33, 1974.
- RATTENBURY, J. Not-so free bird. **Vegetarian Times**, August, p.26-1996
- RAUMA, A-L. & MYKKÄNEN, H. Antioxidant status in vegetarians versus omnivore” **Nutrition** 16: 111-119, 2000.
- REDDY, S. & SANDERS, T.A.B. Haematological studies on pre-menopausal Indian and Caucasian vegetarians compared with Caucasian omnivores. **British Journal of Nutrition** p. 64, p. 331-338, 1990.

- REGISTER, U.D.; INANO, M.; THURSTON, C.E.; VYHMEISTER, I.B., DYSINGER, P.W.; BLANKENSHIP, J.W. and HORNING, M.C. Nitrogen balance studies in human subjects on various diets. **Am.J.Clin.Nutr.**, v. 20, p. 753-759, 1967.
- REILLY, L. The milk of human kindness? Deciding whether or not to include dairy in your diet may be confusing. **Vegetarian Times**, January, p.84-87, 1997.
- REUBEN, D. **Dieta para Salvar a Vida**. Tradução: Miécio Araújo J. Honkis. 11^o edição. Rio de Janeiro: Editora Record, 1995.
- REYNOLDS, R.D. Bioavailability of vitamin B-6 from plant foods. **Am. J. Clin. Nutr.**, v. 48, p. 863-7, 1988.
- RICHARDSON, N. J. UK Consumer perceptions of meat. **Proceedings of the Nutrition Society** v. 53, p. 281-287, 1994.
- RICHARDSON, N.J.; SHEPERD, R. and ELLIMAN, N. Current attitudes and futures influences on meat consumption in the U.K. **Appetite**, v. 21, p. 41-51, 1993.
- RICHARDSON, N. J.; SHEPERD, R. and ELLIMAN, N. Meat consumption, definition of meat and trust information sources in the U.K. population members of the vegetarian society. **Ecology of Food and Nutrition**, v. 33, p. 1-13, 1994.
- RICHTER, H.B. **Comunicação Pessoal**, 2002
- RIFKIN, J. **Beyond Beef: The Rise and Fall of the Cattle Culture**. Australia: Viking Penguin Books, 1992.
- ROBBINS, J. **Diet for a new America**. Walpole, NH: Stillpoint International, 1987.
- ROHRIG, B.; ANKE, M. DROBNER, C.; JARITZ, M. and HOLZINGER, S. Zinc intake of German adults with mixed and vegetarian diets. **Trace Elements and Electrolytes**, v. 15, n. 2, p. 81-86, 1998.
- ROSENSTOCK, I.M. Historical origins of the Health Belief Model. **Health Education Monographs** v. 2, p. 328-335, 1974.
- ROTTKA, H. Health and vegetarian lifestyles. In J.C. SOMOGYI E E.H. KOSKINS (ed.), **Nutritional adaptation to new lifestyles**, p. 176-194, 1990.
- ROZIN, P. Development in the food domain. **Development Psychology**, v. 26, p. 555-562, 1990.

- ROZIN, P.; MARKWITH, M. and STOESS, C. Moralization and becoming a vegetarian: the transformation of preferences into values and the recruitment of disgust. **Psychological Science**, v. 8, p. 67-73, 1997.
- RUDYS-SHAPARD, R. Adolescent, pregnant, and vegetarian: a turbulent time for a teen. **Journal of Pediatric Health Care**. v. 15, n. 1, p. 35-37, 2001.
- SAMONDS, K.W.; POMPARNO, J.M. and JAMROK, K.F. A comparison of vegetarian and non-vegetarian diets for protein-quality and utilizable protein. **Federation Proceedings**, v. 42, n. 3, p. 538- 538, 1983.
- SANDERS, T.A.B. The nutritional adequacy of plant-based diets. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 58, n. 2, p. 265-269, 1999.
- SANDERS, T.A.B. & REDDY, S. Nutritional implications of a meatless diet. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 53, p. 297-307, 1994.
- SANTOS, M. L. & BOOTH, D.A. Influences on meat avoidance among British students. **Appetite**, v. 27, p. 197-205, 1996.
- SANTOS, N. M. M. **Avaliação do estado de nutrição em ferro de estudantes universitários vegetarianos do Instituto Adventista de Ensino em São Paulo – SP**. São Paulo, 1996, Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental.
- SAPP, S.G. & HARROD, W.J. Social acceptability and intentions to eat beef: an expansion of the Fishbein-Ajzen model using reference group theory. **Rural Sociology**, v. 54, p. 420-438, 1989.
- SCHAFER, R. & YETLEY, E.A. Social psychology of food faddism. **J.Am.Diet.Assoc.**, v. 66, p. 129-133, 1975.
- SCHWARTZ, R.H. **Judaism and Vegetarianism**. Massachusetts: Micah, 1988
- SCHLIENGER, J.L. Should vegetarian diets be given the green light? **Semaine Des Hopitaux**, v. 73, n. 17-18, p.576-581, 1997.
- SEGASOTHY, M. & BENNETT, W.M. Vegetarian diet: relevance in renal disease **Nephrology** v.3, n. 5, p. 397-405, 1997.

- SEGASOTHY, M. & PHILLIPS, P.A. Vegetarian diet: panacea for modern lifestyle diseases? **QJM-Monthly Journal of the Association of Physicians**, v. 92, n. 9, p. 531-544, 1999.
- SHAW, N.S.; WEN, H.M.; HWANG, W.I.; CHIN, C.J.; HO, S.C. and PAN, W.H. Zn, Cu and Mg contents in omnivorous and vegetarian diets. **Journal of the Chinese Agricultural Chemical Society**, v. 33, n. 3, p. 273-279, 1995a.
- SHAW, N.S.; CHIN, C.J.; PAN, W.H. A vegetarian diet rich in soybean products compromises iron status in young adults. **J.Nutr.** v. 125, p. 212-219, 1995b.
- SHULTZ, T.D. & LEKLEM, J.E. Dietary status of 7th-day adventists and non vegetarians. **J.Am.Diet Assoc.**, v. 83, n. 1, p. 27-33, 1983.
- SIMS, L. Food-related value-orientations attitudes, and beliefs of vegetarians and non-vegetarians. **Ecology of Food and Nutrition**, v. 7, p.23-35, 1978.
- SINGER, P. **Animal Liberation: A New Ethics For Our Treatment of Animals**. New York: Avon Books, 1977, 297p.
- SINGER, P. **Ética Prática**. Tradução: Jefferson Luiz Camargo. São Paulo: Martins Fontes, 1994, 399p.
- SNOWDON, D.A. Animal product consumption and mortality because of all causes combined coronary heart disease, stroke, diabetes and cancer in Seventh-Day Adventists. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 48, p. 739-748, 1988.
- SOCIAL SURVEYS [Gallup] Ltd. The 1995 Realeat Survey. **British Food Journal**, v. 97, p. 41-42, 1995.
- SPECKERM, B.L.; BLACK, A.; ALLEN, L. and MORROW, F. Vitamin B-12: Low milk concentrations are related to low serum concentration in vegetarian women and to methylmalonic aciduria in their infants. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 5, n. 6, p. 1073-1076, 1990.
- SRIVASTAVA, A. K.; GUPTA, B.N.; BIHARI, V.; GAUR, J. S. and MAHTUR, N. Hair selenium as a monitoring tool for occupation exposures in relation to clinical profile. **Journal of Toxicology and Environmental Health**, v. 51, n.5, p. 437-445, 1997.
- STEELMAN, V.P. Attitudes toward food indicators of subcultural value systems. **Home Econ. Res. J.**, v. 5, p. 21-23, 1976.

- STEPTOE, A.; POLLARD, T. M. and WARDL, J. Development of the motives underlying the selection of food: The food choice questionnaire. **Appetite**, v. 25, p. 267-284, 1995.
- STRACHAN, D.P.; POWELL, K.J.; THAKER, A.; MILLARD, F.J.C. and MAXWELL, J. D. Vegetarian diet as a risk factor for tuberculosis in immigrant south London Asians. **Thorax** v. 50, n. 2, p.175-180, 1995.
- TABACCHI, M.H. Targeting the health-conscious consumer. **The Cornell H.R.A. Quarterly**, November, p. 21-24, 1987.
- TABER, L.A.L & COOK, R.A. Dietary and anthropometric assessment of adult omnivores, fisheaters and lacto-ovo-vegetarians. **Journal of the American Dietetic Association**, v.76, p. 21-29, 1980.
- THE REALEAT SURVEY OFFICE. **The Realeat survey 1984-1990**: changing attitudes to meat consumption. London: The Realeat Survey Office, 1990.
- THOROGOOD, M.; MANN, J.; APPLEBY, P. and McPHERSON, K. Risk of death from cancer and ischaemic heart disease in meat and non-meat eaters. **British Medical Journal** v. 308, p. 1667-1670, 1994.
- TUNGTRONCHITR, R.; PONGPAEW, P. and PRAYURAHONG, B. Vitamin B12, folic acid and haematological status of 132 Thai vegetarians **International Journal of Vitaminology Nutrition Research**, v. 63, p. 201-207, 1992.
- TURNER, B.S. The government of the Body: Medical regimens and the rationalization of diet. **British Journal of Sociology**, v. 33, p. 254-269, 1982.
- TWIGG, J. Food for thought: purity and vegetarianism. **Religion**, v. 9, p. 13-35, 1979.
- TWIGG, J. Vegetarianism and the meanings of meat. In MURCOTT, A. (ed.), **The sociology of food and eating**. Aldershot (England): Gower Publishing Company, 1983.
- TWIGG, J. Vegetarianism and meanings of meat. In MURCOTT, A. (ed.) **The sociology of food and eating**, p. 18-30. Aldershot: Gower Publishing, 1984.
- TYLAVSKY, F.A. & ANDERSON, J.J.B. Dietary factors in bone health of elderly lacto-ovo-vegetarian and omnivorous women. **American Journal of Clinical Nutrition**, v.48, p. 842-849, 1988.

- US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. **Healthy people 2010**. Conference Edition. Washington DC: USDH and HS, 2000.
- VARNI, J. **Saman Suttam**. Varanasi (India): Sarva Seva Sangh Prakashan, 1993
- VASCONCELOS, F.A.G. **Avaliação Nutricional de Coletividade**. 3^a edição, Florianópolis: Ed. da UFSC., 2000, 154p.
- VEGETARIAN RESOURCE GROUP *apud* International Vegetarian Union **How many vegetarians?** Global News Round-up. From IVU Newsletter. October 1995 - www.ivu.org/news/95-96/general.html. data de acesso 20/May/2000
- VEGETARIAN RESOURCE GROUP **How many vegetarians are there?** Asks The Vegetarian Resource Group in a 1997 Roper Poll. Sep/Oct 1997, v. XVI, number 5 www.vrg.org/journal/vj97sep/979poll.htm . data de aceso 12/Jun./2000
- VEGETARIAN RESOURCES GROUP. **How many people order vegetarian meals when eating out?** Baltimore: Vegetarian Resource Group, 1999.
- VEGETARIAN SOCIETY. **Vegetarian Society Information Sheet: Facts and Figures**, p. 1-4. Altrincham, The Vegetarian Society, 1991a.
- VEGETARIAN SOCIETY In THE VEGETARIAN SOCIETY (ed.), **The 1991 Food Survey – Trends in vegetarianism amongst adults and young people**. Altrincham, The Vegetarian Society, 1991b.
- VEGETARIAN SOCIETY OF THE UNITED KINGDOM *apud* International Vegetarian Union **How many vegetarians?** Global News Round-up. From IVU Newsletter. October 1995 - www.ivu.org/news/95-96/general.html. data de acesso 20/May/2000
- VIALLES, N. **Animal to edible**. Cambridge: Cambridge University Press. 1994.
- VINCETI, M.; ROVESTI, S.; PACCHIONI, C.; ROPA, G.; RONCAIA, R.; BENEDETTI, P.; BERGOMI, M. and VIVOLI, G Diet as a risk factor for abnormal glucose-tolerance in subjects with and without family history of diabetes-mellitus. **Diabetes Nutrition & Metabolism**, v. 7, n.1, p. 21-28, 1994.
- VUDHIVAI, N.; ALI, A.; PONGPAEW, P.; CHANGBUMRUNG, S.; VORASANTA, S.; KWANBUJAN, K.; CHAROENLARP, P.; MIGASENA, P. and SCHELP, F.P. Vitamin B-1, B-2 and B-6 status of vegetarians. **Journal of the Medical Association of Thailand**, v. 74, n. 10, p. 465-470, 1991.

- WARDE, A. & HETHERINGTON, K. English households and routine food practices: a research note. **The Sociological Review**, v. 42, p. 758-778, 1994.
- WARDLE, J. Food choices and health evaluation. **Psychology and Health**, v. 8, p. 65-75, 1993.
- WHITE, R. & FRANK, E. Health effects and prevalence of vegetarianism. **Western Journal of Medicine**, v. 160, p. 465-471, 1994.
- WHORTON, J.C. Historical development of vegetarianism **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 59(suppl.):1103s-1109s, 1994.
- WILLETT, W.C. Implications of total energy intake for epidemiologic studies of breast and large bowel cancer. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 45, p. 354-360, 1987.
- WILLETT, W.C. Convergence of philosophy and science: the Third International Congress on Vegetarian Nutrition. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 70, n. 3, p. 434S-438S, 1999.
- WINCKLER, M. **Vegetarianismo**: Elementos para uma conversa sobre. Florianópolis: Rio Quinze Editora, 1992.
- WOLINSKY, F.D. **The sociology of health**: principles, professions and issues. Boston: Little Brown, 1980.
- WOO, J.; KWOK, T.; HO, S.C.; SHAM, A. and LAU, E. Nutritional status of elderly Chinese vegetarians. **Age and Ageing**, v. 27, n. 4, p. 455-461, 1998.
- WOODWARD, J. Consumer attitudes towards meat and meat products. **British Food Journal**, v. 90, p.101-104, 1988.
- WORLD CANCER RESEARCH FUND E AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. **Food, nutrition and the prevention of cancer**: a global perspective. Washington DC: American Institute for Cancer Research, 1997.
- WORSLEY, A. & SKRZYPIEC, G. Teenage vegetarianism: beauty or the beast. **Nutrition Research**, v. 17, p. 391-405, 1997.
- WORSLEY, A. & SKRZYPIEC, G. Teenage Vegetarianism: prevalence, social and cognitive contexts. **Appetite**, v. 30, p. 151-170, 1998a.
- WORSLEY, A. & SKRZYPIEC, G. Do attitudes predict red meat consumption among young people? **Ecology of Food and Nutrition**, v. 37, p. 163-195, 1998b.

- WORSLEY, A.; BAGHURST, K. and SKRZYPIEC, G. **Meat consumption and young people**. CSIRO. Division of Human Nutrition, 1995.
- WRIGHT, G. & HOWCROFT, N. **Vegetarianism**: an issue of the Nineties. Bradford University of Bradford Management Centre, 1992.
- WYNDER, E.L. & SHIGEMATSU, T. Environmental factors of cancer of the colon and rectum. **Cancer**, v. 20, p. 1520-1561, 1967.
- WYNDER, E.L.; KAJITANI, T.; ISHIKAWA, S.; DODO, H. AND TAKANO, A. Environmental factors of cancer of the colon and rectum. II Japanese Epidemiological Data. **Cancer**, v. 23, p. 1210-1220, 1969.
- WYNDER, E.L. & REDDY, B.S. Metabolic epidemiology of colorectal cancer. **Cancer**, v. 34, p. 801-806, 1974.
- YOUNG, V.R. and PELLETT, P.L. Protein intake and requirements with reference to diet and health. **Am J. Clin. Nutr.**, v. 45, p. 1323-1343, 1987.
- ZEY, M. & McINTOSH, W.A. Predicting intent to consume beef: normative versus stitudinal influences. **Rural Sociology**, v. 57, p. 250-265, 1992.

ANEXO 1



UNICAMP

CONSENTIMENTO DE COLABORAÇÃO PARA PROJETO DE PESQUISA SOBRE O HÁBITO ALIMENTAR VEGETARIANO EM SÃO PAULO

Caro colaborador:

Com a intenção de estudar diferentes aspectos do hábito alimentar vegetariano no Estado de São Paulo, o presente questionário foi elaborado de forma a traçar um perfil do consumidor de produtos vegetais/contrariador de produtos de origem animal em diversos níveis. Sua colaboração será útil para a elaboração de uma tese que será submetida para integralização do Curso de Mestrado em Nutrição Humana, pelo aluno Sérgio Greif (CRB 26.797/01), sob orientação da Professora Doutora Maria Aparecida Azevedo Pereira da Silva, do Departamento de Planejamento Alimentar e Nutrição, Faculdade de Engenharia de Alimentos, UNICAMP.

O questionário foi elaborado de acordo com as normas e regulamentos estabelecidas pela Declaração de Helsinque II, bem como o capítulo 56 das regras e regulamentos da FDA, e a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, todas referentes à ética na utilização de dados oriundos de seres humanos para estudos científicos.

Cabe ressaltar que o Sr./Sra. poderá se retirar da pesquisa a qualquer tempos. Os resultados obtidos destes questionários serão arquivados e mantidos em sigilo, sendo que serão considerados apenas estatisticamente, preservando os nomes dos colaboradores.

Declarando-me ciente das finalidades da pesquisa, e com a garantia de que esta vem sendo desenvolvida por pessoas cientificamente qualificadas e não apresenta qualquer risco para minha saúde física ou mental, subscrevo-me abaixo como colaborador para a mesma.

_____	_____	_____
Nome do Colaborador	R.G.	Telefone

Endereço Completo		

____/____/____	_____	
Local/Data	Assinatura do Colaborador	

Caso em algum momento da pesquisa o pesquisador houver procedido de maneira anti-ética, o Comitê de Ética institucional da UNICAMP deve ser acionado através do telefone (19) 788-8936.

O pesquisador responsável dispõe seu número de telefone para contato e maiores esclarecimentos – Sérgio Greif (19) 9723-6193.

Sérgio Greif

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)
Faculdade de Engenharia de Alimentos
Departamento de Planejamento Alimentar e Nutrição

ESTUDO SOBRE O HÁBITO ALIMENTAR VEGETARIANO

PERFIL DOS VEGETARIANOS EM SÃO PAULO

Dados Pessoais do Colaborador: (Atenção, este questionário foi elaborado para atingir certos objetivos; no entanto, se alguma pergunta for interpretada como constrangedora, sua resposta pode ser suprimida sem maiores explicações)

Nome Completo:.....

Sexo F/M: () Ano de nascimento (ex.: 1975)..... Local de Nascimento:.....

Altura Atual:..... Peso Atual:.....

Grau de Instrução/Formação:.....

Renda mensal (especificar em número de salários mínimos):.....

Quantas pessoas dependem ou partilham desta renda?.....

Indique fontes (livros, revistas, etc) que você consulte ou já tenha consultado para obter informações sobre o vegetarianismo:

.....
.....
.....

Assinalar com um X a alternativa que melhor se aplicar a você:

Você se identifica como vegetariano(a)? () Sim () Não

Dentre estes hábitos alimentares, qual você adota?

() Vegetariano estrito () "Semi-vegetariano"

() Lacto-vegetariano () Onívoro

() Ovo-lacto vegetariano () Não sei

() Outro tipo de dieta (especificar):

Se você respondeu que segue algum tipo diferenciado de dieta, a quanto tempo o faz?

Se você respondeu semi-vegetariano ou onívoro, pretende algum dia se tornar vegetariano (a)?

() Sim () Não

Porque motivo ?.....

Existem lojas de produtos/restaurantes/seções no supermercado que satisfaçam suas necessidades como vegetarianos perto de seu local de trabalho ou moradia? () Sim () Não

Se sim, os preços são acessíveis? () Sim () Não () As vezes

Enumerar em ordem de importância quais motivos o (a) levaram à adoção do vegetarianismo (1 é o primeiro e mais importante, 7 é o menos importante; não assinalar com nenhum número as alternativas que não forem de nenhuma relevância):

() Promoção da saúde física/estética/higiene () Compaixão pelos animais
() Recomendação médica () Motivos religiosos ou espirituais
() Influência de amigos ou parentes () Motivos sociais/ecológicos

Outro motivo

CRITÉRIOS DE ESCOLHA/ATITUDE

Você costuma ler os rótulos de ingredientes de cada produto que você compra?

() Sim () Não () As vezes

Você entende o significado dos dizeres dos rótulos?

() Sim () Não () As vezes

Que tipo de informação você busca nos rótulos das embalagens?

.....

.....

.....

.....

Enumere alguns ingredientes que, se constantes da formulação de determinado produto, você evita:

..... evita:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... evita:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... evita:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... evita:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... evita:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... evita:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... evita:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... evita:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... evita:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca

Enumere alguns ingredientes que você busca quando compra produtos do gênero alimentício

..... busca:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... busca:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... busca:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... busca:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... busca:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... busca:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... busca:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... busca:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
..... busca:	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca

Na compra dos alimentos especificados abaixo, quais os parâmetros de qualidade que você utiliza para selecioná-los:

Frutas.....

Vegetais folhosos.....

Tubérculos.....

Leguminosas.....

Relacione ao menos 5 alimentos industrializados que você consome, especificando também a frequência de seu consumo:

.....	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
.....	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
.....	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
.....	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca
.....	() Sempre	() Quase sempre	() As vezes	() Quase nunca	() Nunca

Relacione ao menos 5 alimentos industrializados que você evita consumir, especificando o motivo:

.....	Motivo:
.....	Motivo:
.....	Motivo:
.....	Motivo:
.....	Motivo:

SOBRE SUA SAÚDE:

Você consome algum suplemento alimentar? () Sim () Não

Qual.....

O adotou por:

() Recomendação médica

() Por iniciativa própria

() Recomendação de um nutricionista

() NDA, especificar.....

() Respondendo a uma propaganda

Você acredita que sua saúde melhorou ao adotar a dieta vegetariana? () Sim () Não

Comentar, se quiser, sua resposta.....

Você já teve algum tipo de anemia desde que adotou o vegetarianismo?

() Sim

() Não

Você consome remédios alopáticos?

() Sim

() Não

No momento está consumindo algum? Qual?.....

Você se utiliza de alguma forma de medicina alternativa? () Sim

() Não

Qual?.....

Você fez no último ano algum exame laboratorial?

() Sim

() Não

Qual?.....

Você fuma?

() Sim

() Não

Você consome bebidas alcoólicas ?

() Sim

() Não

Freqüência.....

Você pratica exercícios físicos regulares? Que tipo e com que freqüência?.....

Você consome com freqüência alimentos orgânicos?

() Sim

() Não

CONSUMO ALIMENTAR

Dentre os seguintes itens alimentares, determinar o número consumido por semana (caso consuma menos de uma vez por semana, determinar de quanto em quanto tempo) :

Produto	Quantia	Frequência						
		Toda refeição	Todo dia	6 a 4 x / semana	3 a 1 x / semana	2 x / mês	1x/ mês	Nunca ou rara/
Carne bovina	Un./bife médio ou equiv. ()							
Peixe	Filé ()							
Frango	Pedaços ()							
Frutos do mar	Unidade ()							
Gelatina comum	Unidade ()							
Geléia de mocotó	Unidade ()							
Ovos inteiros	Unidade ()							
Alimento contendo partes de ovos (albumina ou gema)	Pedaço ()							
Maionese	Colher de sopa cheia ()							
Leite coalhado ou queijos	Xícara ()							
Leite integral ou desnatado	Copo ()							
Alimentos contendo soro de leite ou ácido láctico	Pedaço ()							
Margarina	Colher sobremesa ()							
Margarina Light	Colher sobremesa ()							
Bebidas alcoólicas	Dose ()							
Alimentos contendo mel	Pedaço ()							
Melado de cana ou garapa	Copo/ colher de chá ()							
Açúcar refinado	Colher sobremesa ()							
Arroz branco	Colher de sopa cheia ()							
Arroz integral	Colher de sopa cheia ()							
Aveia	Colher de sopa cheia ()							
Milho (não em lata)	Espiga ()							
Milho em lata	Unidade ()							
Acelga	Colher de sopa cheia ()							
Agrião	Colher de sopa cheia ()							
Alcachofra	Unidade ()							
Alface	Folhas ()							
Brócolos	Colher de sopa cheia ()							
Cenoura	Unidade ()							
Chicória (escarola)	Colher de sopa cheia ()							
Couve manteiga	Colher de sopa cheia ()							
Couve de bruxelas	Unidades ()							
Couve flor	Ramo/ flor ()							
Espinafre	Colher de sopa cheia ()							
Beterraba	Fatias ()							
Tomate	Fatias ()							
Cebolinha	Colher de sopa cheia ()							

Produto	Quantia	Toda refeição	Todo dia	6 a 4 x / semana	3 a 1 x / semana	2 x / mês	1x/ mês	Nunca ou rara/
Cebola	Fatias ()							
Alho	Dentes ()							
Farinha de trigo branca	Colher de sopa cheia ()							
Farinha de trigo integral	Colher de sopa cheia ()							
Levedura de cerveja	Colher de chá ()							
Batata inglesa assada ou cozida	Unidade ()							
Batata frita	Porção ()							
Batata doce	Unidade ()							
Mandioca	Pedaço ()							
Batata salsa	Pedaço ()							
Azeitonas	Unidades ()							
Côco	Unidades ()							
Nozes e castanhas	Unidades ()							
Amendoim	Saco ()							
Soja e produtos	Colher de sopa cheia ()							
Ervilhas (não em lata)	Colher de sopa cheia ()							
Feijão carioca	Concha média ()							
Feijão preto	Concha média ()							
Outro tipo de feijão	Concha média ()							
Grão de bico	Colher de sopa cheia ()							
Tremoço	Colher de sopa cheia ()							
Lentilhas	Colher de sopa cheia ()							
Algas (pode ser em sushi, etc)	Pedaço/ colher de chá ()							
Banana	Unidade ()							
Abacate	Unidade ()							
Manga	Unidade ()							
Laranja	Unidade ()							
Acerola	Unidade ()							
Limão	Unidade ()							
Kiwi	Unidade ()							
Morango	Só frequência							
Melancia	Fatia ()							
Melão	Fatia ()							
Uva	Cacho ()							
Frutas secas	Só frequência							
Alimentos picantes	Só frequência							

Acrescente à lista acima outros alimentos que você consuma com frequência e que não constem:

.....

.....

.....

.....

.....