Residência Pediátrica
Publicação Oficial da Sociedade Brasileira de Pediatria

Data de Submissão: 01/12/2021
Data de Aprovação: 23/01/2022

ARTIGO ORIGINAL

Estilos de vida comportamentais e motivações para adoção do estilo vegetariano entre universitários do Estado de São Paulo, Brasil

Behavioral lifestyles and motivations for adopting a vegetarian style among under-graduate students from the State of São Paulo, Brazil.

Sofia Maestre[1], Isabela Mazzeo[1], Ana Carolina Leme[1,2], Mauro Fisberg[1,3]

Palavras-chave:
Vegetarianos,
Adulto Jovem,
Estilo de Vida,
Estudos Transversais.

Resumo

Objetivo: Mudanças dietéticas e de estilo de vida são características marcantes no comportamento dos adultos jovens. Objetivo do estudo foi caracterizar jovens adultos como consumidores e não-consumidores de carne, além de examinar associações entre estilos de vida, razões e motivações para adesão às diferentes vertentes do vegetarianismo. **Métodos:** Análise transversal com 692 estudantes de graduação entre 18 e 25 anos. Participantes reportaram as características sócio-demográficas e estilos de vida. Questionário para não-consumidores de carne foi relacionado a aspectos de adesão aos estilos vegetarianos, e classificados em dificuldades, aspectos positivos e negativos da dieta. Dados relacionados à saúde global foram questionados. Analise descritiva e regressões logísticas foram realizadas. **Resultados:** Maioria dos participantes era do sexo feminino (79,2%), com idade média de 21,2±0,07 anos. Cerca de 18% dos participantes não consumiam carne, sendo 78,9% desses ovo-lacto-vegetarianos. Consumidores de carne apresentaram maiores probabilidades para praticar menos atividade física (AF) (OR 1,51; 95%IC 1,01, 2,27) e ter menos baixo peso (OR 0,22; 95%IC 0,10, 0,49) ou peso normal (OR 0,48; 95%IC 0,28, 0,84) comparados a não consumidores de carne. Ovo-lacto-vegetarianos apresentavam maiores probabilidades para reduzir itens industrializados (OR 3,69; 95%IC 1,18, 11,56) e estarem menos dispostos para fazer as coisas (OR 0,10; 95%IC 0,01, 0,52) que os veganos. **Conclusão:** Maioria dos participantes são consumidores de carne, e apresentam maiores probabilidades para não praticar AF e apresentarem excesso de peso. Veganos podem estar consumindo mais alimentos industrializados e mais dispostos. Estudos futuros devem ser considerados para generalização dos dados no Brasil e em outros países.

[1] Instituto PENSI, Fundação José Luis Egydio Setúbal, Hospital Infantil Sabará, Centro Excelência em Nutrição e Dificuldades Alimentares - São Paulo - SP - Brasil.
[2] University of Guelph, Family Relationsand Applied Nutrition - Guelph - Ontario - Canadá.
[3] Universidade Federal de São Paulo, Pediatria - São Paulo - São Paulo - Brasil.

Endereço para correspondência:
Ana Carolina Leme.
Instituto PENSI. Av. Angélica, 2.071 - Consolação, São Paulo - SP, Brasil. CEP: 01228-200. E-mail: acarol.leme@gmail.com

DOI: 10.25060/residpediatr-2023.v13n2-782

Este trabalho está licenciado sob uma Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Keywords:
Vegetarians,
Young Adult,
Life Style,
Cross-Sectional Studies.

Abstract

Objective: Young adults have gained recognition as a period marked by changes in dietary and other lifestyle behaviors. The aim was to characterized young adults as meat and non-meat consumers and examine non-meat consumers associations between lifestyle behaviors, reasons, and motivations for adhering to vegetarian styles. **Methods:** cross-sectional analysis with 692 college students from 18 to 25 years old. Participants reported socio-demographic and lifestyle characteristics. Non-meat consumers questionnaire was related to aspects of adhering a vegetarian style, and they were classified as difficulties, positive and negative aspects of adhering it. Questions related to overall health were asked. Descriptive analysis and logistic regressions were used for analyses. **Results:** The majority of the study participants were female (79.2%) with mean age of 21.2±0.07 years. Almost 18% of the participants were non-meat consumers, from those, 78.9% reported themselves as ovo-lacto-vegetarian. Meat consumers had a higher probability for practicing less physical activity (PA) (OR 1.51; 95%CI 1.01, 2.27) and being less underweight (OR 0.22; 95%CI 0.10, 0.49) or normal weight (OR 0.48; 95%CI 0.28, 0.84) as compared to non-meat consumers. Ovo-lacto-vegetarian was more likely to reduce industrialized items (OR 3.69; 95%CI 1.18, 11.56) and less willing to do things (OR 0.10; 95%CI 0.01, 0.52) than vegan adults. **Conclusion:** Most participants were meat-consumers and had higher chances of not practicing PA and being more overweight. Vegans might be consuming more industrialized foods and were more willing to do things. Future studies should be considered to increase data generalizability in Brazil and other countries.

INTRODUÇÃO

O vegetarianismo está associado a um amplo espectro de comportamentos alimentares envolvendo a adoção de dietas à base de vegetais, eliminação de carnes vermelhas/ processadas e redução ou eliminação de outros produtos de origem animal (como ovos, leite e derivados, aves e peixes/ frutos do mar). Existe uma variedade de tipos de dieta vegetariana, que podem ser identificados como: ovo-lacto--vegetarianismo, lacto-vegetariana, ovo-vegetariana, vegana e vegana crua[1]. Outros tipos de dietas alternativas têm sido cada vez mais prevalentes entre os adultos mais jovens, como os estilos pescovegetariano e flexitariano, em que carnes vermelhas, aves e peixes/frutos do mar são consumidos ocasionalmente[2,3]. A prevalência estimada de pessoas que seguem essas dietas varia entre 1% e 10% nos países ocidentais. Estimativas do número de vegetarianos (todos os tipos) têm sido observadas em diferentes países de alta renda[4,5]. No Brasil, poucos estudos sobre a prevalência do vegetarianismo foram relatados. No geral, dados da Sociedade Vegetariana Brasileira mostram que até 14% dos brasileiros são classificados como vegetarianos, e 55% deles estão comprando e consumindo mais dietas vegetarianas/baseadas em vegetais[6]. Um grande estudo transversal online com mais de 3.000 (≥18 anos, 65% mulheres) brasileiros do Centro-Oeste relatou que o estilo mais prevalente foi o ovo-lacto-vegetariano (48,2%), seguido do vegano (33,6%) e isso foi associado aos comportamentos alimentares[7]. Assim, estudos futuros nessa área devem ser realizados para esclarecer aspectos associados aos estilos vegetarianos em outras populações brasileiras e aumentar a generalização para fornecer estratégias adequadas para promover a saúde.

Dietas à base de plantas são frequentemente intercambiáveis com dietas vegetarianas. No entanto, o termo *plant-based* é mais amplo, pois se concentra no consumo de alimentos principalmente de origem vegetal (frutas e vegetais, nozes, óleos, grãos integrais e feijões), evitando ou excluindo fontes de origem animal, como laticínios e carnes[8]. Indivíduos que seguem dietas à base de plantas podem optar por substituir produtos de origem animal por opções vegetais, sem restrição permanente. Além disso, há evidências para corroborar que a Dieta Mediterrânea é principalmente uma dieta baseada em vegetais[9, 10]. No geral, existem razões comuns para apoiar dietas à base de vegetais e estilos vegetarianos, que incluem questões de saúde, meio ambiente, bem-estar animal, rejeição à carne e crenças religiosas[11]. Essas razões variam de acordo com a idade, sexo, família e crenças sociais. A população feminina jovem tende a escolher dietas vegetarianas para o meio ambiente e bem-estar animal, enquanto os adultos geralmente escolhem essas dietas por questões de saúde.

O adulto jovem é definido como a faixa etária de 18 a 30 anos[13,14] e marcado por transições importantes, como a saída do ensino médio e a entrada na faculdade, a saída de casa e o aumento da autonomia na tomada de decisões, porém, as responsabilidades dos adultos, como a independência financeira , estabilidade residencial e de emprego ainda estão em fluxo[13]. Nessa perspectiva, os adultos jovens ganharam reconhecimento como um período marcado por mudanças na alimentação e outros comportamentos de estilo de vida[14]. Além disso, esse é um período de vida quando eles ficam expostos a ideais irreais com relação às suas imagens corporais, que podem levar uma baixa na autoestima e contribuir para a adoção de estilos de vida vegetarianos, de forma a manter um peso ideal e promover a saúde. Portanto, o objetivo deste estudo foi caracterizar estudantes universitários como consumidores e não-consumidores de carne, e examinar associações de não-consumidores de carne com relação à comportamentos de estilo de vida, razões e motivações para aderir a estilos vegetarianos.

MATERIAL E MÉTODOS

Formatação do estudo

Este estudo transversal usou dados de uma amostra de estudantes universitários, que foi projetado para entender as associações entre estilos vegetarianos, comportamentos de estilo de vida e status de peso. Foram elegíveis universitários jovens entre 18 e 25 anos, oriundos dos cursos de humanidades, matemática e biologia de universidades públicas e privadas, residentes no Estado de São Paulo, Brasil. Todos os alunos que relataram ser vegetarianos ou veganos participaram do estudo, e aqueles que não aderiram ao estilo vegetariano/vegano (consomem carne) foram incluídos para comparação dos dados. Alunos que estavam fazendo exames para entrar na faculdade ou recém-formados não foram incluídos no estudo. Estudantes universitários foram recrutados por meio de mídia social, faculdade local e boca a boca. Os alunos concordaram em participar e forneceram consentimento informado antes da coleta de dados. O questionário foi enviado online para os alunos por meio de formulários do Google. Após a conclusão da coleta de dados, nenhuma remuneração foi fornecida aos alunos. O recrutamento e a coleta de dados ocorreram de agosto a novembro de 2020. Um total de 692 participaram do estudo, não houve desistências.

MEDIDAS

Variáveis sociodemográficas e de estilo de vida

Os participantes foram solicitados a relatar sua idade, sexo, religião, renda familiar e tipo de curso (ou seja, biológico, exatas ou humanidades). A renda familiar foi relatada em faixas de salários-mínimos, as faixas foram transformadas em valores de renda e um valor médio foi fornecido para facilitar a interpretação e uma vez que a maioria dos alunos estava em uma posição de alta renda[15,16]. Um salário-mínimo equivalia a 1.045 reais no ano da coleta de dados (2020). Outras variáveis de estilo de vida questionadas foram hábito de fumar (ou seja, fumou ou nunca fumou), frequência de consumo de álcool (ou seja, semanalmente ou nunca) e frequência de prática de atividade física de lazer (ou seja, <3x/semana vs. ≥3x/semana) [17]. Foram feitas perguntas referentes à saúde mental, sendo elas: depressão, ansiedade e/ou transtornos alimentares. Isso foi dicotomizado como sim ou não relatou um problema de saúde mental.

Consumidores de carne e estilos vegetarianos

Os participantes foram questionados se consumiam algum tipo de carne (carnes vermelhas, aves e peixes). Caso os participantes afirmassem não consumir carne, era questionado se seguiam um dos estilos vegetarianos: ovo-lacto-vegetariano, lacto-vegetariano, ovo-vegetariano, vegano e vegano puro. Para efeitos de análise e dada a baixa frequência dos estilos ovo-lacto-vegetariano, lacto-vegetariano e ovo-vegetariano, os estilos vegetarianos foram divididos em duas categorias: ovo-lacto-vegetariano e vegano.

CONSUMIDORES DE CARNE E VEGETARIANOS

Dois tipos de questionários baseados no estudo de Rosenfeld e Burrow[18] foram desenvolvidos e pré-testados em uma população semelhante de (n=6) para entender os padrões vegetarianos entre estudantes universitários. Questionários foram desenvolvidos para consumidores de carne e para vegetarianos.

Consumidores de carne

Os participantes foram questionados sobre a frequência, o tipo e a quantidade de carne consumida. Além disso, os participantes deveriam ter relatado se estavam tentando reduzir a ingestão de carne e, em caso afirmativo, onde obtiveram informações para reduzi-la (por exemplo, mecanismos de pesquisa na Internet, pesquisas científicas), artigos, assistir a aulas/seminários, profissionais de saúde e familiares/amigos). O objetivo dessas perguntas era abranger os flexitarianos ou semivegetarianos, ou seja, limitar a ingestão de carne sem abster-se completamente de carne[19].

Além disso, os participantes foram questionados se estavam seguindo: (i) cuidados médicos ou dietéticos, (ii) recomendações do plano dietético, (iii) exames bioquímicos sendo monitorados regularmente, (iv) apresentam alguma deficiência nutricional; e, (v) se foi complementado.

Vegetarianos

Os participantes que não eram consumidores de carne foram inicialmente questionados sobre seu estilo vegetariano. Em seguida, foi questionado se nunca haviam comido carne em toda a vida ou se haviam passado por transições antes do estilo vegetariano atual. Outras questões relacionadas aos alunos que adotam um estilo vegetariano foram: (i) motivos para adotá-lo, (ii) onde foram obtidas as informações, (iii) há quanto tempo adotam esse estilo; (iv) se houve exceções para o consumo de carne (e se houver – que tipo de carne é consumida).

Foram feitas perguntas relacionadas ao contexto social. Os participantes foram questionados se sua família adotava a mesma dieta; quantas pessoas em casa seguiram a mesma dieta; relação familiar em adotar a mesma dieta (ou seja, mãe, pai e irmãos) e se seus amigos/colegas adotam alguma dieta restritiva. Além disso, os participantes deveriam relatar se se sentiam mais à vontade convivendo com pessoas que adotaram a mesma alimentação; e quais as dificuldades para manter esse padrão alimentar.

Por fim, as mesmas perguntas feitas aos consumidores de carne devem ser respondidas em relação à sua saúde, tais como: (i) adoção de cuidados médicos/dietéticos específicos; (ii) seguindo as recomendações do plano dietético, (iii) sendo monitorado regularmente por exames bioquímicos; (iv) tem uma deficiência nutricional, (v) se é suplementado, e, (vi) se viu alguns prós ou contras depois de adotar um estilo vegetariano.

ANÁLISE DE DADOS

A estatística descritiva foi usada para descrever as características dos estudantes universitários. A média (±erro padrão) foi calculada para as variáveis contínuas e a frequência (%) para as variáveis categóricas. Os dados foram distribuídos normalmente de acordo com curvas de assimetria[20]. Análises de regressão logística foram usadas para determinar associações entre os estilos vegetarianos dos alunos e aspectos de sua adoção. Os dados foram analisados usando o software SAS on Demand for Academics (SAS Institute Inc. Cary, NC, EUA).

RESULTADOS

Características sociodemográficas e de estilo de vida dos participantes do estudo

A Tabela 1 relata características sociodemográficas e de estilo de vida de acordo com a área do curso, consumidores de carne e estilos vegetarianos. A maioria dos participantes de biologia e exatas/ciências humanas era do sexo feminino, 82,57% e 75,24%, respectivamente. Entre os bio-médicas, 75,07% estavam com peso normal, seguidos de 6,17% com baixo peso. Em relação à religião, 44,35% dos alunos biológicos e 54,23% dos alunos de matemática/humanidades não tinham religião/ateu. Apenas 7,77% dos alunos de biomédicas, e 10,03% dos de matemática/humanas eram fumantes. A atividade física foi praticada regularmente por 54,69% dos alunos de biologia, enquanto 43,26% de exatas/humanas não praticavam. A Figura 1 mostra a proporção das motivações dos universitários para a adoção do estilo de vida vegetariano. No geral, as questões ambientais foram o motivo mais prevalente para ambos os grupos de alunos (biomédicas e exatas/humanas) e estilos vegetarianos.

Comportamentos de estilo de vida e consumidores de carne

Conforme mostrado na Tabela 2, houve diferenças significativas na atividade física e status de peso entre consumidores de carne e não consumidores de carne. Os consumidores de carne apresentaram menor probabilidade de apresentar baixo peso (OR 0,22; IC 95% 0,10, 0,49) e peso normal (OR 0,48; IC 95% 0,28, 0,84).

Comportamentos de estilo de vida e estilos vegetarianos

A Tabela 2 também mostrou a probabilidade de adoção do estilo de vida vegano (em relação ao ovo-lacto-vegetariano), mas não foram encontradas associações entre as variáveis.

Aspectos da adoção de estilos vegetarianos

Os universitários que estavam adotando o estilo ovo-lacto-vegetariano relataram redução de itens industrializados (OR 3,69; IC 95% 1,18, 11,56) em relação aos estilos veganos, enquanto relataram mais vontade de fazer as coisas (OR 0,10; IC 95% 0,01, 0,52). Outras dificuldades, benefícios e aspectos negativos foram relatados na Tabela 3, mas não foram encontradas associações significativas entre estilos veganos e desfechos.

A análise separada com estudantes universitários que aderiram aos estilos vegetarianos não mostrou associações significativas entre as áreas do curso e os aspectos para aderir aos estilos vegetarianos (os dados são apresentados mediante solicitação).

DISCUSSÃO

Este estudo descreveu e comparou comportamentos de estilo de vida de consumidores e não-consumidores de carne em uma população composta por estudantes universitários do estado brasileiro mais populoso. Análises de subgrupos com consumidores não carnívoros foram ainda conduzidas para comparar aspectos do vegetarianismo entre os estilos ovo-lacto-vegetariano e vegano. Como esperado, os participantes das áreas biomédicas tiveram maiores chances de não comer carne em comparação com as áreas de humanas/exatas. O consumidor de carne foi menos ativo. Ovo-lacto-vegetariano estavam reduzindo os alimentos industrializados, mas com mais vontade de fazer coisas. Os consumidores de carne estavam menos abaixo do peso e na faixa de peso normal em comparação com os consumidores que não consumiam carne. Esses resultados sugeriram a necessidade de encontrar maneiras de melhorar as estratégias para promover melhores comportamentos de estilo de vida entre os estudantes veganos.

A prevalência de excesso de peso entre os não consumidores de carne foi ligeiramente menor também em outros estudos[7,21]. Por exemplo, um estudo transversal nacional(7) com 3,319 vegetarianos maiores de 18 anos (65% do sexo feminino) encontrou uma prevalência de 20,7% de excesso de peso. Outro estudo local com 50 indivíduos do interior do estado de São Paulo encontrou uma prevalência de 20% de excesso de peso[21]. Quase 50% dos participantes veganos apresentaram excesso de peso na amostra de adultos jovens e adultos[21], enquanto o presente estudo mostrou proporções menores de participantes vegetarianos com excesso de peso. A obesidade foi encontrada em 2% dos ovo-lacto-vegetarianos e nenhum dos participantes veganos era obeso. Diferentemente do nosso estudo, os participantes eram mais velhos que o nosso. Assim, a idade pode ser um determinante importante no estado do peso e nos comportamentos de estilo de vida. Os adultos jovens estão em uma fase de transição da vida e geralmente são considerados um período de vida de baixo risco, no qual as pessoas geralmente gozam de boa saúde[14].

Situações relacionadas à alimentação são uma das motivações mais encontradas pelos universitários para a adoção do estilo vegetariano. Rosenfeld & Burrow[18] discutiram que as motivações que levam as pessoas a seguir um estilo de vida

Tabela 1. Características sócio-demograficas e de estilo de vida segundo a área de concentração, consumidores de carne/não-consumidores e vegetarianos entre alunos da graduação que moravam na cidade de São Paulo. São Paulo, 2020.

	Amostra total (n=692)	Bio-médicas (n=373)	Exatas/Humanas (n=319)	Carnívoros (n=569)	Não carnívoros (n=123)	Ovo-lacto-vegeta-rianos (n=97)	Veganos (n=26)
				Mean± SD			
Idade, anos	21,15±1,94	**21,40±1,86**	**20,86±1,77** ***	21,11±1,81	21,33±1,95	21,22±1,93	21,73±2,01
Renda familiar[1]	14732,75± 10214,02	15100,17± 3,98	14301,40± 3,85	14988,40± 10096,46	13550,12± 10704,36	**14557,84± 11001,51**	**9790,58± 8704,08** *
Nº pessoas no domicílio	2,55± 1,33	2,51± 10273,86	2,59± 10142,75	2,59± 1,34	2,37± 1,29	2,44± 1,27	2,07± 1,32
IMC, kg/m²	23,14±3,92	23,03±3,98	23,26±3,85	**23,40±4,00**	**21,92±3,22** ***	22,04±3,39	21,44±2,48
				n (%)			
Sexo		* **p-value**			**p-value***		
Feminino	548 (79,19)	308 (82,57)	240 (75,24)	439 (77,15)	109 (88,62)	86 (88,66)	11 (11,34)
Masculino	141 (20,38)	63 (16,89)	78 (24,45)	127 (22,32)	14 (11,38)	23 (88,46)	3 (11,53)
Área de concen-tração							
Bio-médicas	373 (53,90)	---	----	297 (52,20)	76 (61,79)	58 (59,79)	18 (69,23)
Exatas/humanas	319 (46,10)	----	----	272 (47,80)	47 (38,71)	39 (40,21)	8 (30,77)
Peso		* **p-value**			**p-value****		
Abaixo do peso	48 (6,94)	23 (6,17)	25 (7,84)	32 (5,62)	16 (13,01)	13 (13,40)	3 (11,54)
Peso normal	483 (69,80)	280 (75,07)	203 (63,64)	392 (68,89)	91 (73,98)	71 (73,20)	20 (76,92)
Sobrepeso/Obesi-dade	161 (23,27)	70 (18,77)	91 (28,53)	145 (25,48)	16 (13,01)	13 (13,40)	3 (11,54)
Problemas de saúde mental							
Sim	250 (36,13)	130 (34,85)	120 (37,62)	205 (36,03)	45 (36,59)	35 (36,08)	10 (38,46)
Não	442 (63,87)	243 (65,15)	199 (62,38)	364 (63,97)	78 (63,41)	62 (63,92)	16 (61,54)
Religião		* **p-value**			**p-value****		
Não tem/Ateu	338 (48,91)	165 (44,35)	173 (54,23)	252 (44,37)	86 (69,92)	66 (68,04)	20 (76,92)
Cristão[2]	261 (37,77)	154 (41,40)	107 (33,54)	239 (42,08)	22 (17,89)	19 (19,59)	3 (11,54)
Outro	92 (13,31)	53 (14,25)	39 (12,23)	77 13,56)	15 (12,20)	12 (12,37)	3 (11,54)
Bebida alcoólica							
Frequentemente	61 (88,82)	248 (70,66)	220 (71,90)	383 (70,53)	85 (74,56)	70 (77,78)	15 (62,50)
Nunca	631 (91,18)	103 (29,34)	86 (28,10)	160 (29,47)	29 (25,44)	20 (22,22)	9 (37,50)
Tabagismo		* **p-value**					
Sim	468 (71,23)	29 (7,77)	32 (10,03)	53 (9,31)	8 (6,50)	6 (6,19)	2 (7,69)
Não	189 (28,77)	344 (92,23)	287 (89,97)	516 (90,69)	115 (93,56)	91 (93,81)	24 (92,31)
Atividade física		** **p-value**			**p-value***		
< 3x/semana	350 (50,58)	169 (45,31)	181 (56,74)	298 (52,37)	52 (42,28)	43 (44,33)	9 (34,62)
≥ 3x/semana	342 (49,42)	204 (54,69)	138 (43,26)	271 (47,63)	71 (57,72)	54 (55,67)	17 (65,38)

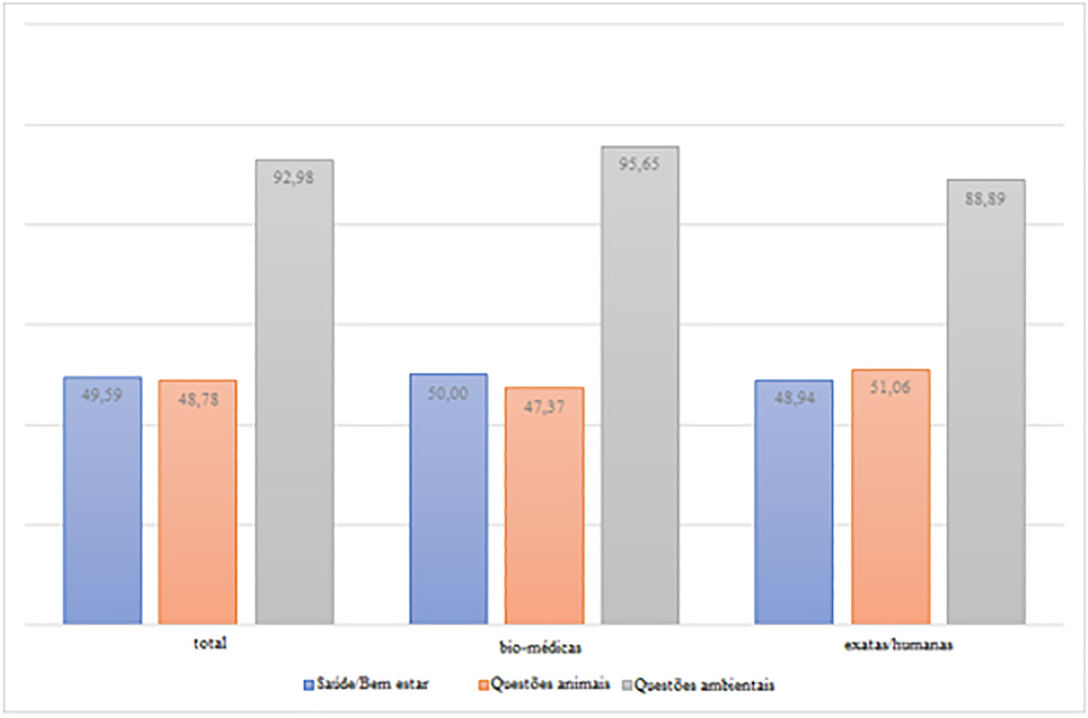
Nota: DP: Devio Padrão

[1]Renda familiar = expressa e Reais.

[2]Cristão = Católioco e outras religiões cristãs

Valor de p: *<0,05, **<0,01, ***<0,001

(a)



(b)

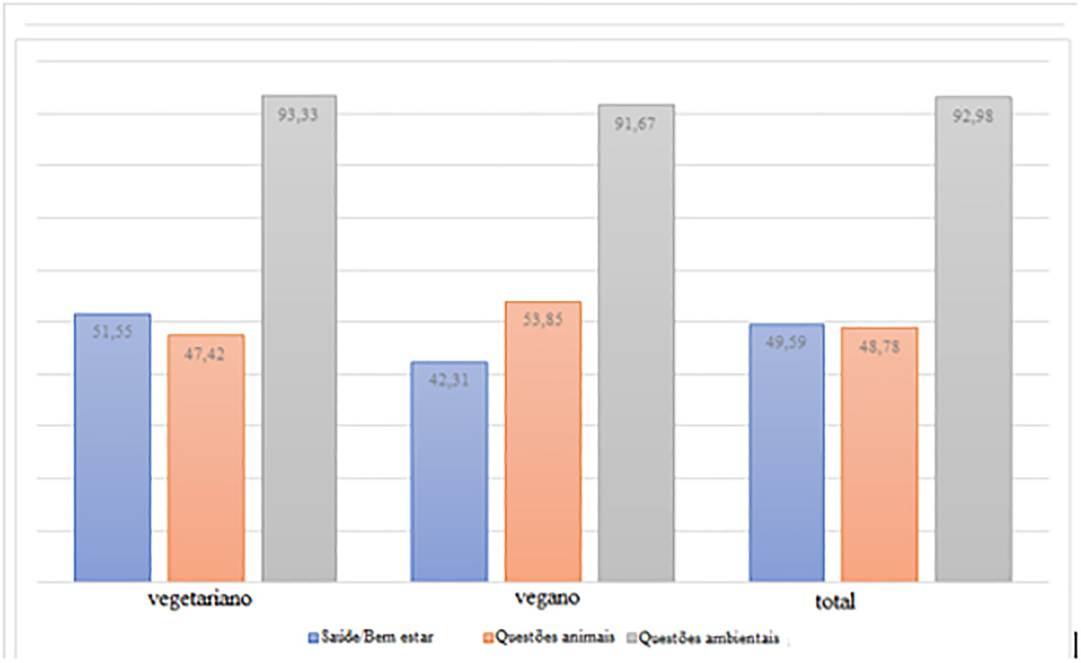


Figura 1. Razões para se aderir a um estilo de vida vegetariano por (a) curso e (b) estilo vegetariano. São Paulo, 2020

Tabela 2. Associações entre consumidores de carne, estilos vgetarianos e comportamentos de estilo de vida entre estudantes da graduação vivendo na cidade de São Paulo. São Paulo, 2020.

	Consumidores de carne (vs. Não-consumidores de carne)	**Estilo Lacto-ovo-Vegetariano (vs. vegano)**
	Modelo ajustado1	Modelo ajustado2
	OR (95%CI)	
Bebida alcoólica†		
Nunca	1,18 (0,64, 2,17)	1.69 (0.35, 8.13)
Semanalmente	1,00	1.00
Ativdade física†		
< 3x/semana	**1,51 (1,01, 2,27) ***	1.50 (0.61, 3.71)
≥ 3x/semana	1,00	1.00
Tabagismo		
Sim	1,48 (0,68, 3,19)	0.79 (0.15, 4.12)
Não	1,00	1.00
Problemas de saúde mental †		
Sim	0,98 (0,65, 1,47)	0.90 (0.37, 2.20)
Não	1,00	1.00
Área de estudo		
Bio-médicas	0,68 (0,45, 1,01)	0.67 (0.26, 1.67)
Humanas/Exatas	1,00	1.00
Peso		
Baixo peso	**0,22 (0,10, 049) ****	1.00 (0.17, 5.90)
Peso normal	**0,48 (0,28, 0,84) ****	0.82 (0.21, 3.16)
Sobrepeso/Obesidade	1,00	1.00

IC: interval de confiança; OR: Odds Ratio;
Referêcia = 1.00
1Ajustado para o gênero, religião e peso †
2Ajustado para renda familiar
Valor de p: *<0.05; **<0.01; ***<0.001

vegetariano incluem valores para os quais a comida é apenas uma saída para a expressão. As preocupações com a saúde e o bem-estar estão ligadas a ideologias nas quais as pessoas se envolvem fora dos contextos alimentares. Por exemplo, alguns dos universitários relataram estar em fase de transição para a adoção do estilo vegetariano. Portanto, para construir sobre esses princípios ideológicos, as transições não são um objetivo final em si, mas um meio de alcançar um objetivo maior. Pessoas que buscam aspectos positivos das causas citadas podem se engajar em outros comportamentos alinhados a esses princípios[18].

Diferenças nos estilos vegetarianos e aspectos de adesão foram encontradas. Os alunos ovo-lacto-vegetarianos relataram menos alimentos industrializados do que os participantes veganos. O estudo de coorte NutriNet-Santé com 21.212 (73,1% mulheres, ≥18 anos) mostrou que uma proporção maior de veganos consumia mais alimentos (ultra)processados do que os consumidores de carne[4]. Por outro lado, uma revisão sistemática e meta-análise[22] mostrou alguns efeitos benéficos para a saúde de seguir uma dieta vegetariana devido à sua maior qualidade nutricional. É importante destacar que esses benefícios à saúde foram associados à redução de doenças cardiovasculares e de certos tipos de câncer. Esta revisão se concentra em um número limitado de estudos de coorte (n = 7) que cumpriram a precisão da avaliação do status vegetariano. As dietas vegetarianas podem diferir em muitos aspectos das dietas não vegetarianas, e as próprias dietas vegetarianas variam entre diferentes grupos vegetarianos[22], como no caso do vegetarianismo de jovens adultos. O estudo de coorte NutriNet-Santé descobriu que as principais fontes entre os vegetarianos (especialmente os veganos adultos jovens) eram bebidas à base de plantas e itens de proteína de soja com textura, a maioria deles identificados pelos autores como alimentos processados (ou industrializados).

Os ovo-lacto-vegetarianos são menos restritos em termos de opções de dieta à base de plantas e podem ter relatado incorretamente sua ingestão de alimentos industrializados. Os dados autorrelatados às vezes não estão de acordo em grupos popu-

Tabela 3. Associações entre ser ovo-lacto-vegetariano (vs. vegano) e aspectos para se aderir a isso entre alunos de graduação morando na região metropolitana de São Paulo. São Paulo, 2020

	Modelo ajustado†
OR (95%CI)	
Dificuldades em se adotar um estilo de vida vegetariano	
Custo da dieta	
Sim	0.88 (0.22, 3.47)
Não	1.00
Domicílio sem opções vegetarianas	
Sim	1.51 (0.59, 3.82)
Não	1.00
Preparação do alimento	
Sim	3.52 (0.77, 16.06)
Não	1.00
Restaurantes sem opções vegetarianas	
Sim	2.24 (0.83, 6.08)
Não	1.00
Família não adere ao estilo vegetariano	
Sim	1.54 (0.53, 4.49)
Não	1.00
Não tem dificuldades	
Sim	0.49 (0.21, 1.18)
Não	1.00
Benefícios de se adotar um estilo vegetariano	
Reduzir itens industrializados	
Sim	**3.69 (1.18, 11.56) ***
Não	1.00
Mais disposto a fazer coisas	
Sim	**0.10 (0.01, 0.52) ****
Não	1.00
À vontade com familiares e amigos	
Sim	0.64 (0.27, 1.54)
Não	
Aspectos negativos de se adotar estilo vegetariano	
Ganho de peso	
Sim	0.43 (0.12, 1.59)
Não	1.00
Perda de peso	
Sim	0.87 (0.31, 2.44)
Não	1.00

IC: Intervalo de Confiança; OR: Odds Ratio.
Referência: 1.00
†Modelo ajustado para renda familiar.
Valores de p: *<0.05, **<0.01, ***<0.001.

lacionais específicos. Isso pode ocorrer porque os vegetarianos têm suas próprias definições de vegetarianismo, um termo que pode ser interpretado livremente[11,23]. Além disso, o conceito de processamento de alimentos é complexo. Embora os alimentos processados tenham sido associados à adição de gordura, açúcar e/ou sódio, bem como à presença de aditivos alimentares, eles podem garantir segurança e preservação microbiológica e, às vezes, adicionar vitaminas e minerais importantes para prevenir deficiências nutricionais[24]. A classificação dos alimentos segundo itens industrializados não considerou todas essas variáveis[25]. Portanto, é melhor identificar as dietas à base de plantas como alimentos essenciais e não essenciais, o que leva em consideração a qualidade nutricional das dietas.

Os pontos fortes do estudo incluíram o grande tamanho da amostra, amostra aleatória de adultos jovens e medições pré-testadas para avaliar estilos de vida, razões e motivações entre consumidores e não-consumidores de carne. No entanto, este estudo não está isento de limitações. Primeiro, não pudemos examinar cada estilo vegetariano separadamente no teste de invariância de medição devido à pequena amostra em cada grupo. Por isso, optamos por combinar estilos vegetarianos semelhantes em um grupo. Estudos futuros devem procurar testar a invariância de medição e comparar as diferenças nas razões, motivações e estilos de vida em todo o espectro mais amplo de estilos vegetarianos, bem como, ocasionalmente, comedores de carne (ou flexitarianos) que podem ser adotados para estilos de vida saudáveis. Em segundo lugar, o estudo atual não pode dizer se as associações encontradas são específicas para estudantes universitários ou podem ser generalizadas para aqueles que seguem novos estilos vegetarianos. Finalmente, os dados são transversais e, como o questionário foi enviado online, peso, IMC e outros dados podem não ser totalmente confiáveis. Estudos futuros devem explorar associações defasadas entre a trajetória dos estilos vegetarianos e estilos de vida, razões e motivações para melhor compreender as relações entre os aspectos dos estilos vegetarianos em jovens.

CONCLUSÃO

O presente estudo acrescenta à literatura dados sobre as diferenças entre os consumidores e não-consumidores de carne entre adultos jovens brasileiros em relação ao seu estado de peso, comportamentos de estilo de vida e outros aspectos para a adesão. A maioria dos participantes era carnívora, com maiores chances de não praticar AF e ter mais sobrepeso. Os veganos podem estar consumindo mais alimentos industrializados e estavam menos dispostos a fazer coisas.

Será essencial levar em conta a ingestão da dieta em estudos futuros para investigar associações entre estilos vegetarianos e saúde. Razões e motivações individuais devem ser levadas em consideração, pois têm grande influência na adoção de estilos vegetarianos por adultos jovens. Estudos qualitativos serão necessários para identificar essas razões e motivações devido ao aumento da prevalência de vegetarianos na população brasileira e as consequências da adoção desses estilos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rudloff S, Buhrer C, Jochum F, Kauth T, Kersting M, Korner A, et al. Vegetarian diets in childhood and adolescence : Position paper of the nutrition committee, German Society for Paediatric and Adolescent Medicine (DGKJ). Mol Cell Pediatr. 2019;6(1):4.
2. Gili RV, Leeson S, Montes-Chani EM, Xutuc D, Contreras-Guillen IA, Guerrero--Flores GN, et al. Healthy Vegan Lifestyle Habits among Argentinian Vegetarians and Non-Vegetarians. Nutrients. 2019;11(1).
3. Sergentanis TN, Chelmi ME, Liampas A, Yfanti CM, Panagouli E, Vlachopapadopoulou E, et al. Vegetarian Diets and Eating Disorders in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. Children (Basel). 2020;8(1).
4. Gehring J, Touvier M, Baudry J, Julia C, Buscail C, Srour B, et al. Consumption of Ultra-Processed Foods by Pesco-Vegetarians, Vegetarians, and Vegans: Associations with Duration and Age at Diet Initiation. J Nutr. 2021;151(1):120-31.
5. Zickgraf HF, Hazzard VM, O'Connor SM, Simone M, Williams-Kerver GA, Anderson LM, et al. Examining vegetarianism, weight motivations, and eating disorder psychopathology among college students. Int J Eat Disord. 2020;53(9):1506-14.
6. SVB. Mercado Vegetariano. Estimativa de Porcentagem de Vegetarianos e Veganos no Brasil. Brasil: Sociedade Vegetariana Brasileira 2018.
7. Hargreaves SM, Araujo WMC, Nakano EY, Zandonadi RP. Brazilian vegetarians diet quality markers and comparison with the general population: A nationwide cross-sectional study. PLoS One. 2020;15(5):e0232954.
8. Faber I, Castellanos-Feijoo NA, Van de Sompel L, Davydova A, Perez-Cueto FJA. Attitudes and knowledge towards plant-based diets of young adults across four European countries. Exploratory survey. Appetite. 2020;145:104498.
9. Seral-Cortes M, Sabroso-Lasa S, De Miguel-Etayo P, Gonzalez-Gross M, Gesteiro E, Molina-Hidalgo C, et al. Interaction Effect of the Mediterranean Diet and an Obesity Genetic Risk Score on Adiposity and Metabolic Syndrome in Adolescents: The HELENA Study. Nutrients. 2020;12(12).
10. Serra-Majem L, Tomaino L, Dernini S, Berry EM, Lairon D, Ngo de la Cruz J, et al. Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(23).
11. Alcorta A, Porta A, Tarrega A, Alvarez MD, Vaquero MP. Foods for Plant-Based Diets: Challenges and Innovations. Foods. 2021;10(2).
12. Siegrist M, Hartmann C. Impact of sustainability perception on consumption of organic meat and meat substitutes. Appetite. 2019;132:196-202.
13. Nelson MC, Story M, Larson NI, Neumark-Sztainer D, Lytle LA. Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. Obesity (Silver Spring). 2008;16(10):2205-11.
14. Stok FM, Renner B, Clarys P, Lien N, Lakerveld J, Deliens T. Understanding Eating Behavior during the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A Literature Review and Perspective on Future Research Directions. Nutrients. 2018;10(6).
15. Lewis M, Lee AJ. Dietary inequity? A systematic scoping review of dietary intake in low socio-economic groups compared with high socio-economic groups in Australia. Public Health Nutr. 2021;24(3):393-411.
16. Sisa I, Abeya-Gilardon E, Fisberg RM, Jackson MD, Mangialavori GL, Sichieri R, et al. Impact of diet on CVD and diabetes mortality in Latin America and the Caribbean: a comparative risk assessment analysis. Public Health Nutr. 2020:1-15.
17. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020;54(24):1451.
18. Rosenfeld DL, Burrow AL. Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. Appetite. 2017;116:456-63.
19. De Groeve B, Hudders L, Bleys B. Moral rebels and dietary deviants: How moral minority stereotypes predict the social attractiveness of veg*ns. Appetite. 2021;164:105284.
20. Gravetter F, L. W. Essentials of statistics for the behavioral sciences. Belmont, CA: Wadsworth; 2014.

21. Miranda D, Gomes A, Morais J, Tonetti T, Vassimon H. QUALIDADE NUTRICIONAL DE DIETAS VEGETARIANAS. 2013. 2013;8(2):10.

22. Huang T, Yang B, Zheng J, Li G, Wahlqvist ML, Li D. Cardiovascular Disease Mortality and Cancer Incidence in Vegetarians: A Meta-Analysis and Systematic Review. Annals of Nutrition and Metabolism. 2012;60(4):233-40.

23. Cooper CC. Plant-Based Diets: A Primer for School Nurses. NASN Sch Nurse. 2021;36(1):25-8.

24. Sa AGA, Moreno YMF, Carciofi BAM. Food processing for the improvement of plant proteins digestibility. Crit Rev Food Sci Nutr. 2020;60(20):3367-86.

25. Leme ACB, Fisberg RM, Thompson D, Philippi ST, Nicklas T, Baranowski T. Brazilian Children's Dietary Intake in Relation to Brazil's New Nutrition Guidelines: a Systematic Review. Curr Nutr Rep. 2019;8(2):145-66.