



XII SEMANA CIENTÍFICA UNILASALLE – SEFIC 2016
Canoas, RS – 17 a 21 de outubro de 2016

PAINEL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

OS DESAFIOS DE SER VEGETARIANO NA "TERRA DO CHURRASCO"

Patrícia Guimarães Ferreira, Fernanda Miraglia (orientador)
Unilasalle Canoas

Área Temática: Nutrição

Resumo: Introdução: A dieta vegetariana atualmente vem ganhando cada vez mais adeptos no mundo todo, e seguir este padrão alimentar onde a cultura e os hábitos alimentares são bastante tradicionalistas, pode ser um desafio. Em um estado do sul do país, grande produtor e consumidor de carnes, indivíduos vegetarianos podem encontrar dificuldades em aderir e seguir a dieta. Além disso, dúvidas e controvérsias, em relação à qualidade nutricional da dieta, podem ser frequentes.

Objetivo: Avaliar as principais dificuldades alimentares de vegetarianos, na adesão da dieta.

Métodos: Foi realizado um estudo transversal, de caráter qualiquantitativo, com indivíduos adultos e idosos vegetarianos, residentes no estado do Rio Grande do Sul. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário, aplicado em escolas de Yoga e através da internet, em uma comunidade vegetariana de uma rede social, com livre escolha aos integrantes do grupo para acessar e responder. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Unilasalle Canoas/RS (CAAE 51624815.7.0000.5307) e todos participantes consentiram através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Resultados: O estudo contou com 332 participantes (n = 332). A idade média foi de 29,6 anos (18 à 69 anos) sendo 84,6% feminino. As principais dificuldades foram o convívio social (38,7%) e poucas opções de restaurantes e estabelecimentos vegetarianos (18,4%).

O motivo mais relevante para a adoção de uma alimentação vegetariana, foram os maus tratos aos animais (63,3%) e o tipo de dieta vegetariana mais frequente foi a ovolactovegetariana (63,9%) seguida pela vegana (16,0%). O uso de suplementos alimentares representou 31,7% e a percepção de que houve melhora do estado de saúde com a dieta vegetariana foi de 77,1%.

Conclusão: O indivíduo vegetariano enfrenta dificuldades relacionadas à vida social e cotidiana, devido à relevância cultural do consumo de carnes, sendo uma escolha alimentar que implica em adaptações tanto no âmbito interpessoal, quanto nos processos de aquisição de alimentos, produtos e serviços. Porém os benefícios trazidos pelo padrão alimentar vegetariano e as motivações que impulsionam esse estilo de vida, compensam as adversidades e limitações, sugerindo mudanças e inovações de mercado, para atender a essa nova demanda, tanto na área da saúde, quanto na indústria e comércio.

Palavras-Chave: vegetarianismo, dificuldades