

ANÁLISE DO CONSUMO ALIMENTAR, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE VEGETARIANOS

Marco Aurelio Agostinho Moreira¹, Mirian Patrícia Castro Pereira Paixão²

RESUMO

Vegetarianismo é a exclusão de carne da alimentação e vem sofrendo aumento do número de adeptos. Dentre as motivações para este tipo de dieta estão as causas animal e ambiental e a saúde, pelas evidências de menor risco de doenças. É necessária atenção especial a alguns nutrientes neste padrão alimentar. Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar a frequência de consumo dos grupos alimentares, o nível de atividade física e a percepção de qualidade de vida de vegetarianos a fim de obter mais informações sobre esta crescente população. Para esta avaliação foram utilizados três instrumentos principais: Questionário de Consumo Alimentar do Ministério da Saúde, Questionário Internacional De Atividade Física - IPAQ e Questionário SF-36 (Short-Form Health Survey), todos adaptados e aplicados por meio do Google Forms. Dos 57 indivíduos aptos para a pesquisa, 70% eram ovolactovegetarianos e 23%, vegetarianos estritos, com IMC médio de 23,38kgm². O consumo de frutas e verduras foi baixo, enquanto para leguminosas, cereais e tubérculos, foi mais favorável. Mesmo entre os que consomem ovos e laticínios, a maioria informou consumir porções pequenas e a ingestão de ultraprocessados foi relativamente baixa. 45,6% dos entrevistados realizavam apenas 4 refeições diariamente, sendo o almoço o mais frequente. O consumo de água e de bebidas alcoólicas foi baixa na maioria dos casos. Mais de 10% dos colaboradores foram classificados como sedentários, enquanto 56% eram ativos ou muito ativos, número relativamente baixo. Quanto a qualidade de vida, a menor média de pontuação foi

relativa a aspectos emocionais e a maior, referente a capacidade funcional. O estudo sugere ser importante o acompanhamento nutricional destes indivíduos, com o intuito de melhora na qualidade da alimentação, visto que esta condição pode promover melhora na qualidade de vida e mais disposição para a prática esportiva.

Palavras-chave: Nutrição; Vegetarianismo; Qualidade de vida

ABSTRACT

Vegetarianism is the exclusion of meat from the diet and has been experiencing an increase in the number of supporters. Among the motivations for this type of diet are animal and environmental causes and health, due to the evidence of a lower risk of diseases. Special attention is needed to some nutrients in this dietary pattern. Therefore, this study aims to analyze the frequency of consumption of food groups, the level of physical activity and the perception of health quality of vegetarians in order to obtain more information about this increasing population. For this evaluation, three main instruments were used: Food Consumption Questionnaire by Brazilian Ministry of Health, International Physical Activity Questionnaire - IPAQ and Questionnaire SF-36 (Short-Form Health Survey), all adapted and applied through Google Forms. Of the 57 individuals eligible for the research, 70% were ovolactovegetarians and 23% were strict vegetarians, with an average BMI of 23.38kgm². The consumption of fruits and vegetables was low, while for legumes, cereals and tubers, it was more favorable. Even among those who consume eggs and dairy products, the majority reported consuming small portions and the intake of ultra-processed foods was relatively low. 45.6% of respondents ate only four meals daily, with lunch being the most frequent. The consumption of water and alcoholic beverages was low in most cases. More than 10% of the participants were classified as sedentary, while 56% were active or very active,

a relatively low number. About the health quality, the lowest average score was related to emotional aspects and the highest was related to functional capacity. The study suggests that the nutritional monitoring of these individuals is important, in order to improve the quality of food, since this condition can promote improvement in health quality and more willingness to practice sports.

Key words: Nutrition; Vegetarianism; Health quality.

¹ Acadêmico de Nutrição do Centro Universitário Salesiano - UniSales, Vitória, Espírito Santo, Brasil.

² Docente do Centro Universitário Salesiano - UniSales, Vitória, Espírito Santo, Brasil.

E-mail dos autores:

marcoaurelio.am@outlook.com

miriannutricionista@yahoo.com.br

Endereço para correspondência:

Marco Aurelio Agostinho Moreira

Av. Vitória, nº 950, Forte São João

Vitória/ES - CEP 29017- 950

INTRODUÇÃO

Em relação a nutrição, o vegetarianismo é a exclusão de produtos de origem animal da alimentação. Dependendo do tipo e do nível de restrição, o vegetarianismo pode ser dividido em várias categorias. Dentre elas, a SVB - Sociedade Vegetariana Brasileira (2014) destaca: ovolactovegetariano, lactovegetariano, ovovegetariano (os três excluem carnes, mas podem consumir ovos ou leites e derivados) e vegetariano estrito (não consome nenhum tipo de alimento que tenha origem animal). Este último grupo é mais facilmente adepto ao estilo de vida vegano, que, além da alimentação, considera as origens de todos produtos que consomem ou adquirem, eliminando os que possam causar qualquer sofrimento ou exploração animal.

Segundo pesquisas feitas a pedido da SVB em 2018, 14% da população brasileira se declara vegetariana, o que representa cerca de 30 milhões de pessoas. Se forem comparados com os dados anteriores, obtidos em 2012, pode-se perceber um aumento muito significativo das pessoas que seguem uma dieta cada vez mais livre de carnes, que era de 8% da população. A mesma pesquisa também mostrou que mais de metade dos indivíduos adquiririam produtos veganos caso esta informação fosse mais explícita na embalagem (55%) ou tivessem o mesmo preço que os convencionais (60%) (IBOPE, 2012/2018). Isso demonstra o crescente interesse das pessoas pela causa vegana, seja por motivos de saúde, éticos ou sustentáveis, sendo as duas primeiras, as mais comuns (RADNITZ; BEEZHOLD; DIMATTEO, 2015).

Dentre as motivações para aderir ao vegetarianismo, destacam-se o ponto de vista ecologicamente sustentável, fundamentos religiosos e éticos, o paladar das pessoas e a consideração – por muitos indivíduos e estudos – de que seria mais benéfico à saúde. Do ponto de vista sustentável, um dos principais fatores é a quantidade de

água potável e de terras que são necessárias para atender as demandas da indústria de carne, incluindo pastos e cultivo de grãos destinados à ração. Segundo dados da Associação Brasileira das Indústrias de Milho (2019), a última produção de milho totalizou 97.875 mil toneladas, sendo 49.703 delas destinadas para o consumo animal, ou seja, mais de metade dos grãos produzidos no país. Dentre os motivos éticos, além dos pensamentos sobre o sofrimento animal e as diferenças de tratamento entre animais de diferentes espécies, há também os pontos de vista religiosos (ABONIZIO, 2016).

Em relação à saúde, estudos indicam menor prevalência de doenças nos que não consomem carne em relação àqueles que comem. Os níveis de colesterol são menores em vegetarianos pelo fato de que essas substâncias são encontrados apenas em alimentos de origem animal. Altos níveis de colesterol e triglicerídeos no organismo são uma das principais razões do aparecimento de várias doenças, inclusive as coronárias (BENATAR; STEWART, 2018). O alto consumo de carne vermelha e carnes processadas está associada a um aumento no risco do aparecimento de câncer de cólon segundo metanálise de Chan et al. (2011). Além disso, outros estudos sugerem relação com câncer no endométrio (VAN LONKHUIJZEN et al., 2011) e de pulmão, caso a carne vermelha seja frita ou consumida em forma de churrasco (DE STEFANI et al., 2010).

Por se preocuparem mais com a origem de sua alimentação de um modo geral, o índice de obesidade se mostra bem menor em vegetarianos (NEWBY; TUCKER; WOLK, 2005). Esse fato também pode estar relacionado ao maior consumo de fibras e ao menor nível circulante e melhor controle de leptina (GOGGA et al., 2019), que

regula o apetite e o metabolismo energético, contribuindo para um melhor controle da gordura corporal (BELGARDT; BRÜNING, 2010).

Além da alimentação, a prática de atividades físicas é de suma importância para a manutenção de uma vida saudável, principalmente quando atrelada ao aporte nutricional adequado, garantindo bons resultados em relação a vários fatores interferentes à saúde do ser humano. Dentre os nutrientes necessários, podemos destacar as proteínas, pois são os principais componentes do tecido muscular (GARRETT; KIRKENDALL, 2003). A maioria das proteínas e, conseqüentemente, dos aminoácidos – sobretudo os essenciais – numa dieta onívora provêm de alimentos de origem animal (YOUNG; PELLETT, 1994). Portanto é necessária maior atenção sobre o consumo de proteínas nas alimentações vegetariana e vegana.

De acordo com Miranda & Bortoli (2009), a digestibilidade e o balanço de aminoácidos que as compõem definem o valor nutricional de cada proteína. De forma geral, aminoácidos limitantes estão presentes em fontes vegetais de proteína, portanto a quantidade do nutriente em questão deverá ser maior que o recomendado para indivíduos onívoros. Uma das referências que corroboram com esta afirmação indica a ingestão de 1,0g de proteína por quilo de massa corporal para vegetarianos, enquanto para os que consomem carnes esse valor é de 0,8g/kg (VENTI; JOHNSTON, 2002).

Mesmo que a quantidade de proteínas necessárias seja maior, é possível atingir o total necessário sem grandes dificuldades. Além disso, estudos apontam que a variedade e disponibilidade dos alimentos pode fornecer os aminoácidos essenciais em quantidade adequada de forma automática. Desse modo, não haveria

necessidade de suplementação de proteínas em pessoas vegetarianas (YOUNG; PELLETT, 1994).

Diante da variedade de motivações e estilos de vida entre os vegetarianos, esta pesquisa tem o intuito de avaliar os hábitos alimentares, suas motivações e aplicações em pessoas que fazem uma dieta vegetariana ou vegana, incluindo nível de atividade física e qualidade de vida, correlacionando dados.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de Pesquisa

A presente pesquisa se trata de um estudo observacional descritivo com coleta de dados. Os mesmos foram obtidos por meio de um questionário online contemplando temas como: o nível de atividade física, percepção de qualidade de vida e questões pessoais sobre o vegetarianismo e hábitos alimentares. Foram incluídas variáveis como altura e peso atual para o cálculo do índice de massa corporal (IMC).

Seleção da Amostra

Foi analisado um grupo de indivíduos, com idades entre 18 a 45 anos, de ambos os sexos, adeptos da dieta vegetariana ou vegana há, pelo menos, seis meses. Os participantes foram convidados a colaborar nesta pesquisa a partir da divulgação da intenção da pesquisa por meio de redes sociais.

Após estudo exploratório com os vegetarianos que responderam ao convite, foram excluídas do estudo as respostas dos indivíduos que relataram consumir carnes eventualmente e os com menos de seis meses de adesão à dieta sem carnes, além

dos que não se encaixaram na idade exigida. Também, não foram considerados os dados dos indivíduos que não souberem responder todas as questões.

Aspectos Éticos

Antes de responderem a pesquisa, foi disponibilizado aos participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para que concordassem que seus dados pudessem ser utilizados na pesquisa.

Avaliação do Perfil e do Estado Nutricional

O perfil dos participantes foi feito por meio de um questionário para saber o sexo, idade, tempo e motivações ao vegetarianismo e questões socioeconômicas e nível de escolaridade. Além disso, foi avaliado o estado nutricional dos participantes por meio deste instrumento.

Para avaliação do estado nutricional foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC) de acordo com os pontos de corte recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (WHO, 1998). Seu cálculo foi feito e analisado a partir dos dados sobre peso e altura informados no questionário e os pontos de corte da Tabela 1.

Tabela 1 - Ponto de corte para classificação de IMC para adultos

IMC (kg/m ²)	CLASSIFICAÇÃO	RISCO DE DOENÇA
< 18,5	Magro ou baixo peso	Normal ou elevado
18,5 – 24,9	Normal ou eutrófico	Normal
25 – 29,9	Sobrepeso	Pouco elevado
30 – 34,9	Obesidade grau I	Elevado
35 – 39,9	Obesidade grau II	Muito Elevado
> 40	Obesidade grau III	Muitíssimo Elevado

Fonte: WHO, 1998.

Avaliação do Consumo Alimentar

Os hábitos alimentares dos entrevistados foram avaliados a partir do questionário proposto pelo Ministério da Saúde “Como está sua alimentação?”, publicado no guia alimentar (BRASIL, 2013). A metodologia de avaliação do questionário de consumo alimentar não foi seguida pelo fato de que na versão original, incluía alimentos que poderiam não fazer parte da rotina alimentar dos indivíduos participantes. Portanto os itens foram avaliados de forma individual, analisando cada grupo alimentar pelas quantidades de porções ingeridas informadas.

Avaliação do Nível de Atividade Física

O instrumento utilizado para analisar o nível de atividade dos participantes foi o Questionário Internacional De Atividade Física - IPAQ, que foi proposto em 1998 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e validado no Brasil por Matsudo et al. (2001). A fim de facilitar e agilizar a obtenção dos dados, foi utilizada a versão curta do instrumento, composta por oito questões. Com isto, foi possível classificar as pessoas em quatro grupos:

- A (muito ativo): realizou atividade física vigorosa por, no mínimo, cinco dias da semana durante mais de 30 minutos por sessão; ou atividade física vigorosa por, pelo menos, três dias da semana durante mais de 20 minutos por sessão, se combinada com atividade moderada e/ou caminhada por cinco dias ou mais da semana com duração maior que 30 minutos por sessão.
- B (ativo): realizou atividade física vigorosa por, no mínimo, três dias da semana durante mais de 20 minutos por sessão; realiza atividade moderada ou caminhada por, pelo menos, cinco dias da semana com duração maior que 30 minutos por

sessão; ou realiza qualquer atividade que, somada, resulte em, no mínimo, cinco dias da semana durante 150 minutos ou mais por semana (caminhada + atividade moderada + atividade vigorosa).

- C (insuficientemente ativo): é ativo, porém não atinge nenhum dos critérios descritos anteriormente.

- D (sedentário): aquele que não desempenhou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Avaliação da Qualidade de Vida

Para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o questionário SF-36 (Short-Form Health Survey). Este instrumento de qualidade de vida foi desenvolvido em 1992 por Ware e Sherbourne e validado no Brasil por Ciconelli et al. (1997). A avaliação dos resultados é feita mediante a atribuição de scores para cada questão, os quais serão transformados numa escala de zero a 100, onde zero correspondeu a uma pior qualidade de vida e 100 a uma melhor qualidade de vida.

Todos os questionários foram adaptados pelo pesquisador e respondidos pelos participantes por meio da plataforma online Google Forms.

Análise dos Dados

Os dados foram apresentados a partir de estatística descritiva, no qual as variáveis qualitativas foram apresentadas em frequências absoluta e relativa. As variáveis quantitativas (dados antropométricos e biológicos) foram descritas por meio de média e números absolutos. Cada questionário tinha seu critério de pontuação e avaliação e eles foram seguidos e flexionados caso fosse necessário para se adequar a realidade

alimentar dos entrevistados. Todos os dados e variáveis foram calculados com o auxílio do programa Excel, da Microsoft.

RESULTADOS

A tabela 2 demonstra os dados dos 57 indivíduos aptos para a pesquisa. No total, 64 pessoas responderam os questionários, mas foram excluídas as respostas daquelas que não preenchiam os requisitos. Entre a amostra analisada, 41 (72%) eram do gênero feminino, 14 (25%) do gênero masculino e 2 deles se identificaram como não-binários. A média de idade dos colaboradores da pesquisa foi de 25 anos.

Em relação aos dados sobre os padrões alimentares, 70% declararam ser ovolactovegetarianos e 23% como vegetarianos estritos. A maioria deles (58%) segue esse tipo de alimentação há mais de dois anos, enquanto 19% disseram se alimentar desta forma há menos de 12 meses.

Sobre as motivações que levaram os indivíduos a adotarem o estilo de alimentação atual, a maioria citou a causa animal (86%), o meio ambiente (66,7%) e ética (33%). A soma dos resultados desta questão soma mais que o total de pessoas participantes por ter sido possível escolher mais de uma opção de resposta.

Quanto a ocupação das pessoas pesquisadas, pode-se perceber que 56% (n=32) afirmaram que exercem trabalho de forma remunerada. Destes, 53% (n=17) gastam entre 6 e 9 horas trabalhando.

Considerando os gastos com alimentação em relação a renda familiar, pode-se notar que as porcentagens mais comuns foram as de 20% a 40%, resposta apresentada por 81% dos colaboradores. Observa-se também que apenas os entrevistados que

disseram possuir rendas maiores que 5 salários mínimos relataram gastos menores que 10% do total com alimentação.

Tabela 2 - Padrões alimentares, tempo de adesão e suas motivações entre os entrevistados

CARACTERÍSTICAS	NÚMERO (%)
Padrão Alimentar	
Ovolactovegetariano	40 (70,2%)
Ovovegetariano	3 (5,3%)
Lactovegetariano	1 (1,8%)
Vegetariano estrito	13 (22,8%)
Tempo de adesão	
Menos de 1 ano	11 (19,3%)
Menos de 2 anos	13 (22,8%)
Mais de 2 anos	33 (57,9%)
Motivação	
Ética	33 (57,9%)
Causa animal	49 (86%)
Meio ambiente	38 (66,7%)
Sustentabilidade	34 (59,6%)
Saúde	30 (52,6%)
Cultura	4 (7%)
Religião	4 (7%)
Paladar	12 (21%)
Política	1 (1,8%)
Trabalho remunerado	
Não realiza	25 (43,9%)
Entre 3 e 6 horas	10 (17,5%)
Entre 6 e 9 horas	17 (29,8%)
Mais de 9 horas	5 (8,8%)
Renda mensal familiar e gastos médios com alimentação	
Menos de 1 salário mínimo	1 (1,8%)
20% gasto com alimentação	1 (100%)
Entre 1 e 3 salários mínimos	26 (45,6%)
20-40% gasto com alimentação	25 (96,2%)
≥ 50% gasto com alimentação	1 (3,8%)
Entre 3 e 5 salários mínimos	9 (15,8%)
20-40% gasto com alimentação	7 (77,8%)
≥ 50% gasto com alimentação	2 (22,2%)
Mais de 5 salários mínimos	21 (36,8%)
≤ 10% gasto com alimentação	7 (33,3%)
20-40% gasto com alimentação	13 (61,9%)
≥ 50% gasto com alimentação	1 (4,8%)

Fonte: Elaboração própria

Os Índices de Massa Corporal dos participantes foram calculados e agrupados de acordo com as faixas de classificação e estão apresentados na tabela 3. De acordo com o IMC, 60% deles apresentaram eutrofia. A média deste índice entre os entrevistados foi de 23,38 kg/m², variando de 17 kg/m² a 34,02kg/m².

Tabela 3 - Classificação do Índice de Massa Corporal dos Participantes

CLASSIFICAÇÃO	NÚMERO (%)
Baixo peso	5 (8,8%)
Eutrófico	34 (59,6%)
Sobrepeso	14 (24,6%)
Obesidade grau I	4 (7%)

Fonte: Elaboração própria

As porções de fruta foram definidas por unidade, fatia ou copo de suco natural e as verduras foram porcionadas em colheres de sopa para facilitar o preenchimento e a posterior análise do questionário. De todos os entrevistados, apenas 19% disseram consumir 3 ou mais porções de fruta por dia e 17% não costumam ingerir este grupo de alimentos todos os dias. Em relação as verduras, 26% relataram consumir mais de 6 colheres de sopa por dia, enquanto 10% não comem verduras todos os dias.

Já em relação às leguminosas, 75% dos entrevistados responderam que consomem mais de 2 colheres de sopa deste grupo alimentar por dia e apenas 1 deles disse não consumir todos os dias.

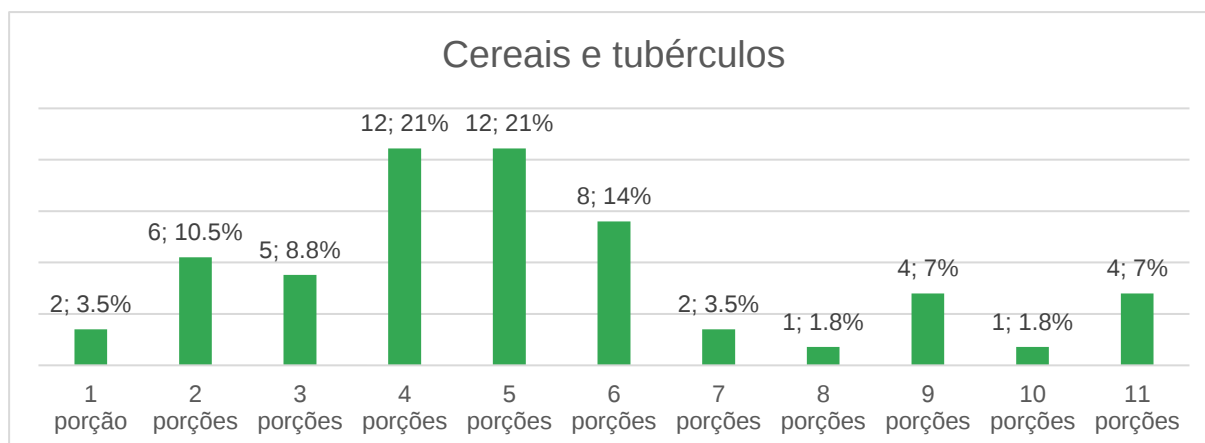
Tabela 4 - Consumo de frutas, verduras e leguminosas dos entrevistados

GRUPO ALIMENTAR	NÚMERO (%)
Frutas	
3 porções ou mais	11 (19,3%)
2 porções	23 (40,4%)
1 porção	16 (28,1%)
Não consome todos os dias	7 (12,3%)
Verduras	
8 ou mais colheres por dia	13 (22,8%)
6 a 7 colheres por dia	13 (22,8%)
4 a 5 colheres por dia	14 (24,6%)
3 ou menos colheres por dia	11 (19,3%)
Não come todos os dias	6 (10,5%)
Leguminosas	
Não consome	1 (1,8%)
Menos de 5 vezes por semana	7 (12,3%)
1 colher ou menos por dia	6 (10,5%)
2 ou mais colheres por dia	43 (75,4%)

Fonte: Elaboração própria

Para avaliar a quantidade do consumo de cereais e tubérculos, esta questão foi dividida em quatro itens a fim de melhorar a avaliação das porções ingeridas. As somas das respostas estão apresentadas no gráfico 1. Por se tratarem de questões com respostas abertas, muitos dos entrevistados citaram que davam preferência para as versões integrais dos alimentos questionados, mesmo sem ter sido este o direcionamento das perguntas.

Gráfico 1 - Quantidades diárias de cereais e tubérculos consumidas pelos entrevistados



Fonte: Elaboração própria

Para a elaboração da tabela 5 foram consideradas apenas as respostas de quem consome os produtos em questão.

Para ovos, foram consideradas apenas as respostas de quem relatou ser ovolactovegetariano ou ovovegetariano, visto que estes são os únicos que consomem este alimento entre os grupos dos pesquisados. Mesmo assim, 3 deles relataram não comer ovos, subentendendo-se que seja consumido apenas como ingrediente de preparações. Além disso, 17 pessoas responderam que ingerem menos de 5 unidades por semana.

Em relação ao consumo de leite e seus derivados, foram consideradas apenas as respostas de ovolactovegetariano e lactovegetarianos por serem os indivíduos que consomem este grupo de alimentos. Destes, a maioria (53,7%) relatou ingerir menos que 1 porção de laticínios por dia. Também foi questionado o tipo normalmente consumido por eles, indicando que a maioria (58,5%) tem preferência pelos integrais do que pelas versões desnatadas ou *light*, por exemplo.

Tabela 5 - Frequência do consumo de ovos e leites e da classificação dos laticínios consumidos por aqueles que não os excluem da alimentação

GRUPO ALIMENTAR	NÚMERO (%)
Ovos	
Não consome ovos	3 (7%)
Menos de 5 unidades/semana	17 (39,5%)
1 unidade por dia	12 (27,9%)
2 unidades por dia	8 (18,6%)
Mais de 2 unidades por dia	3 (7%)
Leites e derivados	
1 porção ou menos por dia	22 (53,7%)
2 porções por dia	15 (36,6%)
3 porções ou mais por dia	4 (9,8%)
Tipo de laticínio	
Integral	24 (58,5%)
Com baixo teor de gordura	17 (41,5%)

Fonte: Elaboração própria

A tabela 6 contém os dados de respostas das questões relacionadas a frituras, salgadinhos, comidas congeladas, doces e bebidas açucaradas.

Tabela 6 - Frequências do consumo de frituras, salgadinhos, comidas congeladas, doces e bebidas açucaradas entre os entrevistados

GRUPO ALIMENTAR	NÚMERO (%)
Frituras, salgadinhos e comidas congeladas	
De 4 a 5 vezes por semana	3 (5,3%)
De 2 a 3 vezes por semana	14 (24,6%)
Menos de 2 vezes por semana	16 (28,1%)
Raramente ou nunca	24 (42,1%)
Doces e bebidas açucaradas	
Todos os dias	2 (3,5%)
De 4 a 5 vezes por semana	5 (8,8%)
De 2 a 3 vezes por semana	19 (33,3%)
Menos de 2 vezes por semana	11 (19,3%)
Raramente ou nunca	20 (35,1%)

Fonte: Elaboração própria

Os tipos de gordura mais utilizado nas preparações dos alimentos pelos entrevistados foram os óleos vegetais, resposta de 89,5% deles. Os vegetarianos estritos em sua totalidade fazem uso de óleo vegetal e todos que relataram consumir manteiga se identificaram como ovolactovegetarianos. Quanto a adição de sal após o alimento ser servido no prato, 7% dos entrevistados assumiram fazê-la.

Tabela 7 - Tipo de gordura utilizada nas preparações e adição de sal após o prato já ter sido servido

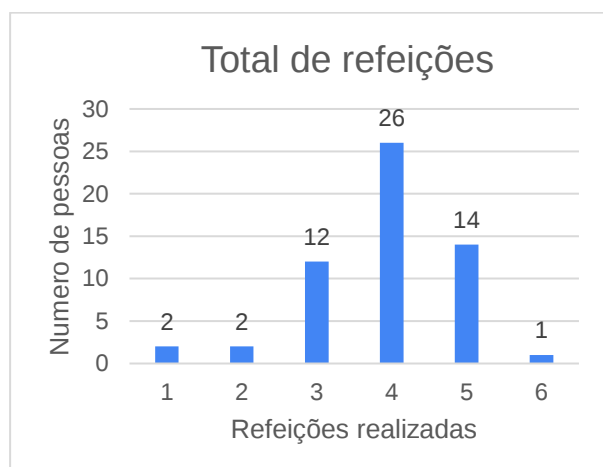
GRUPO ALIMENTAR	NÚMERO (%)
Tipo de gordura	
Óleo vegetal	51 (89,5%)
Margarina ou gordura vegetal	1 (1,8%)
Manteiga	5 (8,8%)
Adição de sal em alimentos já preparados	
Não	53 (93%)
Sim	4 (7%)

Fonte: Elaboração própria

Foi questionado quais e quantas refeições as pessoas costumavam fazer todos os dias e os resultados estão apresentados nos gráficos 2 e 3. Apenas 1 dos 57 participantes assumiu realizar 6 refeições diárias. Quase metade deles (45,6%) se alimentam 4 vezes por dia, enquanto dois deles relataram fazer apenas uma refeição diariamente.

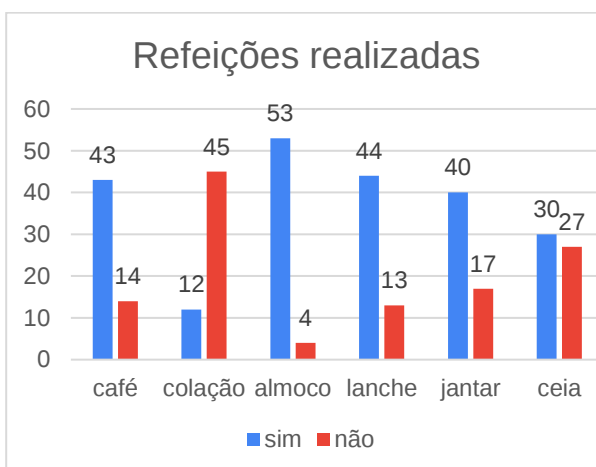
De todas, o almoço é a que mais se repete, sendo consumida por 93% dos colaboradores. A colação foi a refeição menos frequente, realizada diariamente por apenas 21% dos analisados.

Gráfico 2 - Quantidade de refeições realizadas diariamente pelos entrevistados



Fonte: Elaboração própria

Gráfico 3 - Refeições realizadas diariamente pelos entrevistados



Fonte: Elaboração própria

Na avaliação do consumo de água, também foram contabilizados sucos e chás. Apenas 36,8% das pessoas atingiram 8 copos diários, enquanto 8,8% relataram consumir menos de 4 copos destes líquidos por dia.

Em relação a bebidas alcoólicas, 79% disseram consumir eventualmente ou raramente ou não consumir.

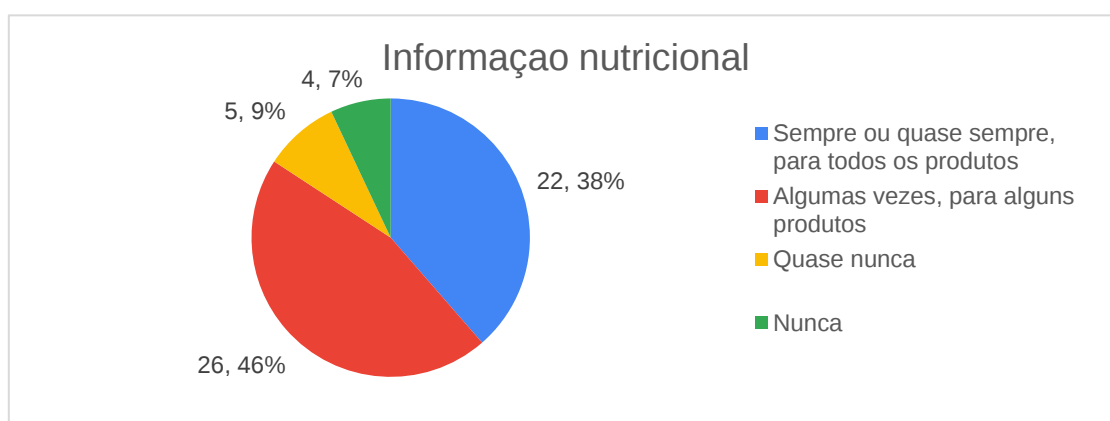
Tabela 8 - Frequência de consumo de água e de bebidas alcoólicas pelos entrevistados

ITEM AVALIADO	NÚMERO (%)
Consumo diário de água	
8 ou mais copos	21 (36,8%)
6 a 8 copos	20 (35,1%)
4 a 5 copos	11 (19,3%)
Menos de 4 copos	5 (8,8%)
Consumo de álcool	
Não consome	15 (26,3%)
Eventualmente ou raramente	30 (52,6%)
1 a 6 vezes por semana	11 (19,3%)
Diariamente	1 (1,8%)

Fonte: Elaboração própria

Os entrevistados também foram questionados sobre a frequência em que leem a informação nutricional nos rótulos dos alimentos industrializados que desejam adquirir, resultando no gráfico 4. Deles, 16% disseram não verificar nunca ou quase nunca. Por outro lado, 38% dos participantes disseram que observam sempre ou quase sempre.

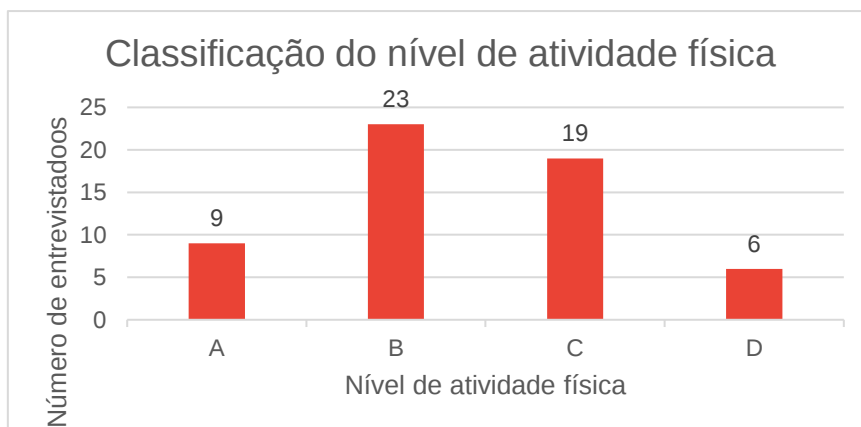
Gráfico 4 - Frequência de leitura das informações nutricionais de alimentos industrializados pelos entrevistados



Fonte: Elaboração própria

A classificação do nível de atividade física foi dada de acordo com os critérios originais do questionário utilizado. Os indivíduos foram divididos em quatro categorias: A (muito ativo), B (ativo), C (insuficientemente ativo) e D (sedentário). No total, 40,4% deles ficaram na classificação B, enquanto 10,5% foram identificados como sedentários.

Gráfico 5 - Classificação do nível de atividade física dos entrevistados



Fonte: Elaboração própria

As classificações de qualidade de vida foram divididas em oito itens, como sugerem os autores do questionário empregado. Todas elas possuem pontuações (*scores*) que vão de 0 a 100, sendo que quanto mais alto for este número, melhor é o estado do entrevistado sobre item avaliado. De acordo com os resultados mostrados na tabela 9, o *score* máximo de alguns itens não foi atingido por nenhum participante.

Quanto à capacidade funcional, o *score* máximo foi o mais frequente, atingido por 24,6% das pessoas. A média e a mediana apontam que entre os que responderam foi relativamente alta.

Em relação às limitações dos entrevistados causadas por aspectos físicos, 38 pessoas (66,7%) obtiveram o *score* máximo. A pontuação mais frequente no item referente a dor foi o 84, atingido por 1 a cada 3 entrevistados (n=19).

Sobre as questões relacionadas ao item estado geral de saúde, o resultado mais comum foi o 62. A pontuação máxima não foi atingida por nenhum dos participantes da pesquisa e 10 das 57 pessoas não atingiram os 50 pontos, que seria a média dos resultados possíveis.

A vitalidade foi outro item que não teve o *score* máximo atingido por nenhum participante. Mesmo assim, a maioria das pontuações (56,1%) ultrapassou a média.

No item aspectos sociais, o *score* máximo foi atingido por 14 pessoas e 57,9% dos entrevistados obtiveram resultados menores que os intermediários. Aspectos emocionais causaram grandes limitações para mais de metade dos entrevistados (50,9%), que não fizeram nenhum ponto.

Novamente ninguém atingiu o *score* máximo ao que se refere a saúde mental. Os resultados obtidos variaram entre 16 e 92 pontos, sendo que 47,4% deles não alcançaram a média.

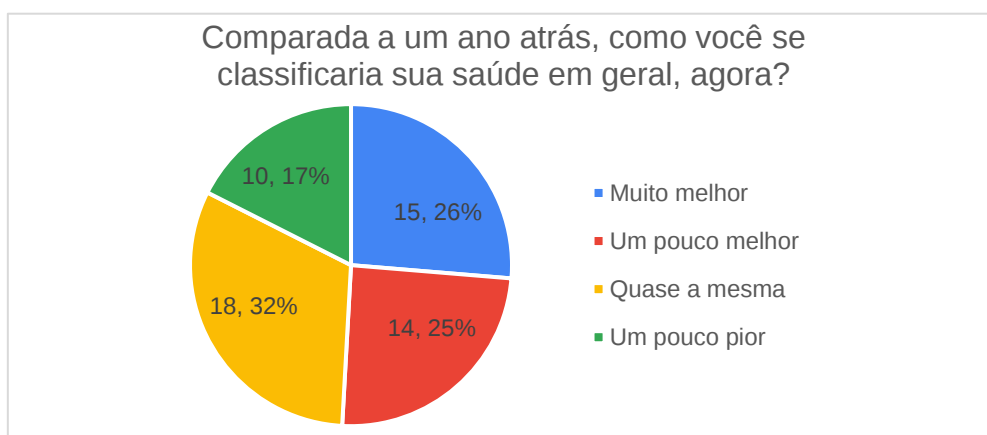
Tabela 9 - Resultado geral da qualidade de vida

VARIÁVEIS	MENOR VALOR	MAIOR VALOR	MEDIANA	MÉDIA	DESVIO-PADRÃO
Capacidade funcional	55,00	100,00	90,00	87,54	12,22
Limitação por Aspectos Físicos	0,00	100,00	100,00	81,58	31,88
Dor	30,00	100,00	74,00	75,75	17,36
Estado geral de saúde	25,00	92,00	62,00	61,86	15,13
Vitalidade	0,00	85,00	50,00	46,75	21,50
Aspectos sociais	12,50	100,00	62,50	67,76	24,32
Limitação por aspectos emocionais	0,00	100,00	0,00	37,43	42,76
Saúde mental	16,00	92,00	64,00	60,84	19,24

Fonte: Elaboração própria

Uma das questões do não fazia parte da avaliação de nenhum dos oito itens e as respostas estão reunidas no gráfico a seguir. Nota-se que a percepção sobre a mudança do estado de saúde dos entrevistados foi bem variada, porém 50,9% observou, pelo menos, alguma melhora na saúde em comparação a um ano antes do momento em que respondiam o questionário. Em contrapartida, 17% observou pioras.

Gráfico 6 - Percepção do estado de saúde dos entrevistados



DISCUSSÃO

Um estudo feito no Rio Grande do Sul (FERREIRA & MIRAGLIA, 2017), apontou que a principal motivação ao estilo de vida sem carne foram os maus tratos aos animais (63,3%), e o tipo de alimentação mais frequente foi a ovolactovegetariana (63,9%), seguida pelo vegetarianismo estrito (16,0%), resultados semelhantes aos obtidos com a presente análise. O departamento de medicina e nutrição da sociedade vegetariana brasileira (SLYWITCH, 2012) mostrou que o principal motivo foi a ética, que inclui, principalmente, os direitos dos animais e suas relações com os seres humanos.

Em um estudo transversal, verificou-se que os vegetarianos tinham um índice de massa corporal (IMC) médio de 23,6kg/m² (TONSTAD et al., 2009), similar ao observado nesta pesquisa. Outro estudo, realizado na Grande Vitória, demonstrou

que 25,4% dos vegetarianos estavam com sobrepeso (TEIXEIRA et al., 2006), em semelhança com as análises atuais. Além destes, mais um corroborou com estes números, indicando que a média de IMC entre vegetarianos era de 23,3kg/m² e menor do que a média entre onívoros pesquisados (RIBEIRO et al., 2015).

Em relação ao consumo de frutas e verduras, os resultados mostraram que a maioria dos entrevistados não se alimenta com as quantidades ideais. Este hábito pode trazer várias complicações à saúde, pois são ricos em nutrientes importantes que normalmente devem ter atenção um pouco maior nas dietas vegetarianas e veganas, como cálcio, ferro e zinco (ANDRADE et al., 2017), além das fibras e da vitamina C, que podem ajudar no aumento da disponibilidade do ferro não-heme, encontrado em alimentos de origem vegetal (COZZOLINO; COMINETTI, 2013).

Entre as alternativas de quantidade de consumo de leguminosas, grande parte dos participantes escolheram a de maior valor. O consumo deste grupo de alimentos é necessário para auxiliar no aporte correto de proteínas no grupo pesquisado, pois, entre os grupos alimentares, elas estão mais concentradas naturalmente em produtos de origem animal (BORGES et al., 2015).

Franchini et al. (2004) definiu a quantidade ideal diária de porções de cereais e tubérculos como sendo de 4 a 11 porções, resultado obtido por 77,2% dos participantes da pesquisa. O fato de citarem que boa parte deles optavam pelas versões integrais dos cereais e dos produtos derivados deles, demonstra uma importância dada pelos vegetarianos a este grupo alimentar. As fibras presentes neste tipo de ajudam a controlar o funcionamento intestinal e podem estimular o equilíbrio da flora intestinal, além de poderem aumentar a absorção de minerais em alguns casos (FILISSETTI; LOBO, 2005).

A vitamina B12 (cobalamina) é um micronutriente essencial pra a manutenção da saúde dos seres humanos, pois é fundamental para as células do organismo, por fazer parte de diversas funções enzimáticas. Dos alimentos usualmente consumidos, os de origem animal são as únicas fontes naturais e consideráveis deste nutriente (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2010). Portanto, os vegetarianos estritos podem necessitar de suplementação da B12, o que ocorre com menos frequência aos vegetarianos que consomem ovos ou laticínios (MATTOS, 2017).

Foi possível perceber que no presente estudo, de uma forma geral, há baixo consumo de alimentos ultraprocessados, como frituras, congelados e doces. Numa pesquisa comparativa (RIBEIRO et al., 2015), houve baixa prevalência no relato do consumo de doces e uso de temperos industrializados, porém algumas refeições feitas pelo grupo vegetariano não eram tão adequadas, contendo altos teores de gordura e baixos de vitaminas e minerais. Silveira et al. (2017) obtiveram resultados diferentes, nos quais relataram consumo frequente deste tipo de alimento, relacionando com excesso de peso.

A gordura mais utilizada foi óleo vegetal que, dentre as três alternativas, é a mais indicada, pois trazem menores malefícios à saúde (HUTH; FULGONI III; LARSON, 2015), pelo fato de naturalmente eles não conterem colesterol e terem menores teores de ácidos graxos trans e saturados (GONÇALVES; BAGGIO, 2012).

Na pesquisa atual, apenas 1 dos 57 entrevistados relataram fazer pelo menos 6 refeições todos os dias e 28% deles realizam menos de quatro refeições diárias. Quanto menor a frequência das refeições, mais provável será uma concentração maior de calorias em cada refeição feita, podendo trazer mais malefícios do que benefícios ao organismo, como diabetes e níveis de colesterol (DA MATA, 2011).

A quantidade de água necessária depende de vários fatores como peso, idade e níveis de atividade física. Contudo, a ingestão de dois litros de água por dia, ou seja, 10 copos, é o mínimo entre os indivíduos adultos (SAWKA; CHEUVRONT; CARTER, 2005). Entre os entrevistados, apenas 36,8% disseram beber 8 copos ou mais de líquidos diariamente. O consumo de água é de essencial para todos os processos de equilíbrio do organismo e deve ter sempre a ingestão adequada em quantidade e qualidade.

Em relação a bebidas alcoólicas a maioria (52,6%) relatou consumir eventualmente ou raramente e 26,3% disse não consumir em momento nenhum. Portanto, o consumo de álcool entre os vegetarianos pode ser considerado baixo. A ingestão excessiva de álcool é considerada fator de risco para a ocorrência de mortes prematuras e incapacidades, como doenças cardiovasculares, nutricionais, hepáticas, e ainda alguns tipos de cânceres. Além disso, pode causar dependência química, facilitar a ocorrência de violências e causar acidentes (WHO, 2000).

A rotulagem nutricional no Brasil é regulamentada e exige algumas das principais informações para os clientes (BRASIL, 2003). Dos analisados neste estudo, 7% informou nunca verificar as informações nutricionais dos alimentos industrializados que adquirem. É interessante que os consumidores se informem em relação às características dos alimentos que estão comprando para terem certeza de que irão fazer a melhor escolha de aquisição em relação à qualidade nutricional.

O nível de atividade física está entre os itens para avaliar a saúde dos indivíduos. Além de se relacionar com a mobilidade, tem relação com menores números de doenças, principalmente as crônicas não transmissíveis (DE REZENDE et al., 2015). A soma de ativos e muito ativos em relação à atividade física representa a maioria

(56%) dos entrevistados do presente estudo, porém este resultado é menor que o obtido por Nascimento, Dias e Mendes (2018), que foi de 69,4% entre os vegetarianos, e menor ainda que os resultados de Koritar (2018), que apontou 73,4% da população pesquisada.

Considerando as médias das pontuações dos itens avaliados pelo instrumento de avaliação de qualidade de vida (SF-36), o menor valor alcançado foi para limitação por aspectos emocionais ($37,43 \pm 42,76$) e o maior para capacidade funcional ($87,54 \pm 12,22$).

CONCLUSÃO

O consumo alimentar da população estudada não obteve tantos resultados positivos, principalmente em relação a ingestão de frutas e verduras. Outros grupos alimentares também deveriam ter maior atenção, como leguminosas e cereais, pois são fontes de nutrientes essenciais. Mesmo não sendo aparentemente tão alta a prevalência de consumo de comidas ultraprocessadas, seria interessante se os índices fossem menores.

A diferença negativa entre as comparações dos níveis de atividade física podem ter ocorrido devido ao momento em que a pesquisa estava sendo feita, que não era tão propício a práticas de atividades físicas regulares. O isolamento social causado pelo vírus da Covid-19 trouxe modificações na rotina das pessoas, afetando de forma considerável a prática de atividades físicas que eram comuns no cotidiano de todos. Isto também pode ter afetado os itens de qualidade de vida, visto que as menores pontuações se referiram a aspectos emocionais, vitalidade e saúde mental.

É importante realizar estratégias de educação nutricional na população estudada para melhorar os conhecimentos na área de nutrição sobre o vegetarianismo e, consequentemente, aumentar a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 - Abimilho. Oferta e Demanda de Milho – Brasil. Brasil. 2019. Disponível em: <<http://www.abimilho.com.br/estatisticas>> Acesso em: dezembro de 2019.
- 2 - Abonizio, J. Conflitos à mesa: vegetarianos, consumo e identidade. Revista Brasileira de Ciências Sociais, São Paulo. Vol. 31. Num. 90, 2016, p. 115-137.
- 3 - Andrade, R. M.; Brauna, C.; Cavagnari, M. A. V.; Noronha, B. T.; Oliveira, C.; Silva, T. Avaliação qualitativa de nutrientes na alimentação vegetariana. Revista Uningá Review. Vol. 29. Num. 1. 2017. p. 222-226.
- 4 - Belgardt, B.F.; Brüning, J.C. CNS leptin and insulin action in the control of energy homeostasis. Annals of The New York Academy of Sciences. Nova Iorque. Vol. 1212. 2010. p. 97-113.
- 5 - Benatar, J.R.; Stewart, R.A.H. Cardiometabolic risk factors in vegans; A meta-analysis of observational studies. PLoS One. Vol. 13. Num. 12. 2018.
- 6 - Borges, C.; Graça, P.; Pinho, J. P.; Santos, A.; Santos, C. T.; Silva, S. C. G. Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. Lisboa: Programa Nacional para Promoção da Alimentação Saudável. 2015.
- 7 - Brasil. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 1ª edição. Brasília. 2013.
- 8 - Brasil. Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. 2003.

- 9 - Chan, D. S.; Lau, R.; Aune, D.; Vieira, R.; Greenwood, D. C.; Kampman, E.; Norat, T. Red and processed meat and colorectal cancer incidence: meta-analysis of prospective studies. PLoS One. Vol. 6, Num. 6. 2011.
- 10 - Ciconelli, R. M.; Ferraz, M. B.; Santos, W.; Meinão, I.; Quaresma, M. R. Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida "Medical Outcomes Study 36 - Item Short-Form Health Survey (SF-36)". Universidade Federal de São Paulo, São Paulo. 1997.
- 11 - Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e fisiológicas da Nutrição nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. São Paulo: Ed Manole. 2013.
- 12 - da Mata, G. R. O efeito do fracionamento das refeições na redução do colesterol. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 5. Num. 29. 2011. p. 381-393.
- 13 - de Rezende, L. F. M., Rabacow, F. M., Viscondi, J. Y. K., do Carmo Luiz, O., Matsudo, V. K. R., Lee, I. M. Effect of physical inactivity on major noncommunicable diseases and life expectancy in Brazil. Journal of Physical Activity and Health. Vol. 12. Num. 3. 2015. p. 299-306.
- 14 - de Stefani, E.; Ronco, A. L.; Boffetta, P.; Deneo-Pellegrini, H.; Acosta, G.; Mendilaharsu, M. Meat consumption, meat cooking and risk of lung cancer among Uruguayan men. Asian Pacific Journal of Cancer Prevention. Vol. 11. 2010. p. 1713-1717.
- 15 - Ferreira, P. G.; Miraglia, F. Os desafios de ser vegetariano na "terra do churrasco". Hígia - revista de ciências da saúde e sociais aplicadas do oeste baiano. Vol. 2. Num. 1. 2017.
- 16 - Filisetti, T. M. C. C.; Lobo, A. R. Fibra alimentar e seu efeito na biodisponibilidade de minerais. In: Cozzolino, S.M.F. Biodisponibilidade de nutrientes. 3ª ed. Barueri: Manole. 2009. p. 174-212.
- 17 - Franchini, B.; Rodrigues, S.; Graça, P.; Almeida, M. A nova Roda dos Alimentos... um guia para a escolha alimentar diária. Nutrícias. Vol. 4. 2004. p. 54-56.

18 - Garrett Junior, W. E.; Kirkendall, D. T. A ciência do exercício e dos esportes. Porto Alegre: Ed. Artmed. 2003.

19 - Gogga, P.; Śliwińska, A.; Aleksandrowicz-Wrona, E.; Małgorzewicz, S. Association between different types of plant-based diets and leptin levels in healthy volunteers. *Acta Biochimica Polonica*. Danzig. Vol. 66. 2019. p.77-82.

20 - Gonçalves, M. F. D.; Baggio, S. R. Avaliação da qualidade de manteigas de diferentes procedências. *Food Science and Technology*. Vol. 32. Num. 3. 2012. p. 629-635.

21 - Huth, P. J.; Fulgoni III, V. L.; Larson, B. T. A systematic review of high-oleic vegetable oil substitutions for other fats and oils on cardiovascular disease risk factors: implications for novel high-oleic soybean oils. *Advances in Nutrition*. Vol. 6. Num. 6. 2015. p. 674-693.

22 - Ibope Inteligência. Pesquisa de Opinião Pública Sobre Vegetarianismo. Brasil, abril de 2018. Disponível em:

<https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf>
Acesso em: dezembro de 2019.

23 - Koritar, P. Alimentação saudável na perspectiva dos estudantes de Nutrição do estado de São Paulo. 2018. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

24 - Mahan, L. K.; Escott-Stump, S.; Raymond, J. L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 13ª ed. Rio de Janeiro: Saunders-Elsevier. 2010.

25 - Matsudo, S.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, D.; Andrade, E.; Oliveira, L.C.; Braggion, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 6. Num.2. 2001. p. 5-18.

26 - Mattos, A. L. O. Prevalência de suplementação de vitamina B12 (cobalamina) em indivíduos vegetarianos estritos. 2017.

27 - Miranda, N.; Bortoli, M.C. Nutrientes e dietas vegetarianas. In: Cozzolino, S.M.F. Biodisponibilidade de nutrientes. 3ª ed. Barueri: Manole. 2009. p. 1107-1140.

28 - Nascimento, F. M. C.; Dias, N. K. F.; Mendes, G. F. Estado nutricional e nível de atividade física de vegetarianos e onívoros do Distrito Federal. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 12. Num. 74. 2018. p. 740-746.

29 - Newby, P. K.; Tucker, K. L.; Wolk, A. Risk of overweight and obesity among semivegetarian, lactovegetarian and vegan women. The American Journal of Clinical Nutrition. Estocolmo. Vol. 81. 2005. p. 1267-1274.

30 - Radnitz, C.; Beezhold, B.; Dimatteo, J. Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. Appetite. Vol. 90. 2015. p. 31-36.

31 - Ribeiro, M. F., Beraldo, R. A., de Sousa Touse, M. F., & Vassimon, H. S. Ingestão alimentar, perfil bioquímico e estado nutricional entre vegetarianos e não vegetarianos. Arquivos de Ciências da Saúde. Vol. 22. Num. 3. 2015. p. 58-63.

32 - Sawka, M. N.; Cheuvront, S. N.; Carter, R. Human water needs. Nutrition reviews, Vol. 63. Num. 6. 2005. p. S30-S39.

33 - Silveira, J. A. C. D.; Meneses, S. S.; Quintana, P. T.; Santos, V. D. S. Associação entre o excesso de peso e o consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas por diferentes grupos vegetarianos. Revista de Nutrição. Vol. 30. Num. 4. 2017. p. 431-441.

34 - Slywitch, E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo: Sociedade Brasileira Vegetariana, 2012.

35 - SVB - Sociedade Vegetariana Brasileira. Vegetarianismo. 2014. Disponível em:

<<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>>. Acesso em fev. 2020.

36 - Teixeira, R. C. M.; Molina, M. C. B.; Flor, D. S.; Zandonade, E.; Mill, J. G. Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros - Grande Vitória-ES. Revista brasileira de epidemiologia. Vol. 9. 2006. p. 131-143.

37 - Tonstad, S.; Butler, T.; Yan, R.; Fraser, G. E. Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. *Diabetes care*. Vol. 32. Num. 5. 2009. p. 791-796.

38 - Van Lonkhuijzen, L.; Kirsh, V. A.; Kreiger, N.; Rohan, T. E. Endometrial cancer and meat consumption: a case-cohort study. *European Journal of Cancer Prevention*. Vol. 20. Num. 4. 2011. p. 334-339.

39 - Venti, C.A.; Johnston, C.S. Modified food guide pyramid for lactovegetarians and vegans. *The Journal of nutrition*. Vol. 132. Num. 5. 2002. p. 1050-1054.

40 - WHO. World Health Organization. International guide for monitoring alcohol consumption and related harm. Geneva: WHO. 2000.

41 - WHO, World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva. 1998.

42 - Young, V. R.; Pellett, P. L. Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 59. Num. 5. 1994. p. 1203-1212.