

PRÁTICA DO VEGETARIANISMO EM ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE DO NORTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Practice of vegetarianism by undergraduate students of a university in the north of the state of Rio Grande do Sul

Alexsandra de Moura Marini¹; Gabriela Pegoraro Zemolin²; Roseana Baggio Spinelli³; Vivian Polachini Skzypek Zanardo⁴

¹Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim.

²Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim, Mestra em Engenharia de Alimentos pela URI Erechim.

³Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim, Mestra em Gerontologia Biomédica pelo Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS.

⁴Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim, Doutora em Gerontologia Biomédica pelo Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS.

Data do recebimento: 04/10/2021 - Data do aceite: 25/04/2022

RESUMO: O objetivo deste trabalho foi compreender a prática do vegetarianismo em estudantes de Graduação de uma Universidade do norte do estado do RS. A pesquisa de campo para coleta dos dados aconteceu via Formulário do Google, através da aplicação de questionário, que abordava sobre dados sociodemográficos, estilo de vida e de hábitos alimentares. Foi enviado um link do formulário via WhatsApp para os coordenadores de curso da Universidade para que repassassem aos seus alunos. A maioria dos estudantes relataram ser ovolactovegetarianos (73,68%), sobre o tempo de adesão desta prática, a maioria relatou que foi de 0 a 1 ano (42,10%), e quanto a ter a orientação de um profissional nutricionista após a adoção da dieta, 84,21% relataram que não tiveram. Referente à motivação da adoção ao vegetarianismo, 52,63% relataram ser pelo motivo ético; sobre a fonte de informação que motivou a mudança, 52,63% responderam ser pela internet; e quando questionados sobre a família ser favorável quanto a escolha da dieta, 52,63% responderam que não foi. No que se refere à prática do vegetarianismo trazer benefícios, 89,47%

relataram que sim. E sobre a frequência alimentar, a maioria dos estudantes relataram consumir os grupos alimentares citados diariamente.

Palavras-chave: Estudantes. Dieta Vegetariana. Consumo Alimentar.

ABSTRACT: The objective of this study was to understand the practice of vegetarianism by undergraduate students of a university in the north of the state of Rio Grande do Sul. The field research for data collection took place via Google Form, through the application of a questionnaire, which addressed sociodemographic data, lifestyle and eating habits. A link to the form was sent via WhatsApp to the course coordinators of the University so that they could pass it on to their students. Most students reported being ovo-lacto vegetarians (73.68%), regarding the time of adherence to this practice, the majority reported that it was from 0 to 1 year (42.10%), and about having the guidance of a professional nutritionist after adopting the diet, 84.21% reported that they did not have it. Concerning motivation for adopting vegetarianism, 52.63% said it was for ethical reasons, about the source of information that motivated the change, 52.63% answered it was through the Internet, and when asked about the family being favorable to the choice of diet, 52.63% answered that they did not approve that. Considering the practice of vegetarianism bringing benefits, 89.47% reported it did. And about food frequency, most students reported consuming the aforementioned food groups daily.

Keywords: Students. Vegetarian Diet. Eating.

Introdução

A carne e os alimentos de origem animal fazem parte das refeições da maioria dos brasileiros. Caso a hierarquia alimentar fosse organizada, teríamos a carne bovina no topo, e logo abaixo as carnes brancas, como, por exemplo, frangos e peixes, e também outros alimentos de origem animal, como queijos e ovos (SOUZA et al., 2013; FRAGA et al., 2017).

A prática do vegetarianismo vem se tornando mais conhecida, e refere-se a uma escolha na qual o indivíduo decide retirar da sua alimentação a carne e/ou os alimentos de origem animal. Em se tratando dos tipos de vegetarianismo temos o lacto-vegetarianismo, com a ingestão de leite e laticínios;

o ovolactovegetarianismo, onde se consome leite, laticínios e ovos; o ovo-vegetarianismo, em que tem-se o consumo de ovos; o veganismo, no qual o indivíduo que adere a esta prática, além de não consumir nada de origem animal, não faz uso de nenhum produto que cause sofrimento ao animal, como mel, couro e lã, e produtos que testem em animais; e também o vegetarianismo estrito, no qual o indivíduo não consome nada de origem animal. Além disso, os adeptos à dieta vegana não frequentam alguns lugares como circos, rodeios, zoológicos, e são contra a compra de animais (ABONIZIO, 2013; FRAGA et al., 2017).

Segundo o guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos, diversas são as razões para adoção do vegetarianismo, sendo elas: ética, saúde, família, meio ambiente, espi-

ritualidade e religião, filosofia, ioga e não aceitação do paladar (SLYWICHTH, 2012).

Essa escolha alimentar traz efeitos positivos na prevenção e no cuidado de várias doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Indivíduos vegetarianos possuem menor ocorrência de hipertensão arterial, diabetes, câncer, obesidade, cardiopatias, entre outros. (AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, 2003; SLYWICHTH, 2012).

O Guia alimentar para a família: alimentação vegetariana para crianças e adolescentes, refere que uma dieta vegetariana é adaptável a qualquer idade, inclusive nos primeiros anos de vida, desde que orientada, acompanhada e com a suplementação necessária (CEREGATTI *in* NAVOLAR; VIEIRA, 2020).

A prática do vegetarianismo e do veganismo, no mundo, tem chamado a atenção, dando soluções às solicitações contidas de um público específico. Nota-se isso devido ao crescimento de grandes redes *fast-food* ao adicionar em seus cardápios opções vegetarianas ou veganas, ou também o aumento de estabelecimentos de alimentação específica para esse segmento (CAVALHEIRO, VERDU, AMARANTE, 2018).

Neste contexto, o objetivo deste estudo foi compreender a prática do vegetarianismo em estudantes de Graduação de uma Universidade do norte do estado do RS.

Material e Métodos

Esta pesquisa se caracteriza como básica, do tipo qualitativa e quantitativa, de cunho transversal e de caráter exploratório, que investigou alunos de graduação de uma Universidade do norte do estado do RS.

A população do estudo foi composta por um grupo de 122 estudantes de graduação, com idade entre 18 a 43 anos, de ambos os

sexos, que estavam matriculados em algum curso de graduação desta Universidade. A pesquisa foi aplicada durante o período de março a abril de 2021.

Após a assinatura do Termo de Autorização da Instituição para a realização da pesquisa pela Direção da Universidade, foi iniciado a coleta dos dados, que aconteceu via Formulários do Google, através da aplicação de questionário elaborado pela pesquisadora, adaptado do Rola (2015) e Vigitel (2019). Este questionário abordou dados sociodemográficos (idade, gênero, escolaridade, curso de graduação, estado civil), estilo de vida (prática do vegetarianismo, atividade física, presença de doenças) e de hábitos alimentares, com perguntas fechadas, antecipadas pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para participar da pesquisa. Foi enviado um link do formulário via WhatsApp para os coordenadores de curso da Universidade, para que repassassem aos seus alunos.

Foram excluídos desta pesquisa os formulários de estudantes com idade inferior a 18 anos.

Esta pesquisa teve aprovação do Comitê de ética em Pesquisa (CEP) da URI Erechim, sob o número CAAE: 39947520.6.0000.5351, e parecer 4.445.059.

Os dados analisados foram apresentados em tabelas, expressos em média e percentuais.

Resultados e Discussão

Participaram deste estudo 122 estudantes de graduação de uma Universidade do norte do estado do RS, sendo que 80 estudantes eram do sexo feminino (65,57%) e 42 do sexo masculino (34,43%). A idade média dos estudantes foi de 21 anos, com a idade mínima de 18 anos até 43 anos. Referente ao estado civil, 115 estudantes (94,26%) se

declaram solteiros (as), e 7 casados (5,74%). Na tabela I encontra-se a descrição do curso de graduação dos estudantes que participaram da pesquisa. Pôde-se perceber que a maioria dos estudantes, 47 (38,52%) eram do curso de medicina, seguindo de 20 (16,39%) do curso de agronomia, após os cursos de ciência da computação e ciências contábeis, com nove estudantes que responderam ao questionário (7,38%).

Tabela I. Curso de graduação a que pertencem os estudantes de uma Universidade do norte do estado do RS

Curso	Número	Porcentagem
Administração	7	5,74%
Agronomia	20	16,39%
Arquitetura e Urbanis-	2	1,63%
Ciência da Computação	9	7,38%
Ciências Contábeis	9	7,38%
Direito	1	0,82%
Educação Física	2	1,63%
Enfermagem	1	0,82%
Engenharia de Produção	4	3,28%
Fisioterapia	3	2,46%
Medicina	47	38,52%
Nutrição	6	4,92%
Odontologia	2	1,64%
Pedagogia	1	0,82%
Psicologia	8	6,57%
Total Geral	122	100,00%

Tabela II. Média da altura, peso e IMC de indivíduos vegetarianos e onívoros, por sexo, descrito pelos estudantes de uma Universidade do norte do estado do RS

Média	Vegetariano (n=19)		Onívoros (n=103)	
	Masculino (n=2; 10,5%)	Feminino (n=17; 89,5%)	Masculino (n=40; 38,8%)	Feminino (n=63; 61,2%)
Altura (m)	1,78	1,65	1,78	1,63
Peso (Kg)	78,75	62,15	75,82	58,86
IMC (Kg/m ²)	24,84	22,85	23,92	22,13

Fonte: Dados da Pesquisa, 2021.

Na tabela II, está apresentada a média da altura, o peso e o IMC de indivíduos vegetarianos e não vegetarianos, por sexo.

Segundo o Índice de Massa Corporal (IMC), os estudantes vegetarianos do sexo masculino possuem um IMC médio de 24,84 Kg/m², e do sexo feminino um IMC 22,85 Kg/m², ambos em eutrofia. Os estudantes onívoros do sexo feminino apresentaram um IMC 22,13 Kg/m² e os do sexo masculino um IMC 23,92 Kg/m², sendo são classificados como eutróficos.

Segundo Rezende et al. (2015), que estudaram a ingestão proteica e necessidades nutricionais de universitários vegetarianos da Universidade de Itaúna (MG), encontraram 63,3% dos universitários classificados como eutróficos; 23,3% classificados como baixo peso grau I; e 13,3% classificados com sobrepeso. Estes dados diferem dos encontrados na presente pesquisa, na qual 100% dos participantes, de ambos os sexos, vegetarianos e onívoros, são eutróficos.

No que se refere ao diagnóstico de alguma doença, 12 estudantes (9,84%) relataram possuir e 110 responderam que não (90,16%). Dos 12 alunos que relataram possuir, um relatou ter hipertensão arterial (8,33%), um dislipidemia (8,33%) e 10 estudantes relataram ter outras doenças (83,34%), sem a especificação de qual seria. Na população vegetariana, constatou-se que um estudante

possui Hipertensão arterial e dois estudantes relataram possuir outra doença.

Segundo Chuang et al. (2016), que estudaram a dieta vegetariana para a redução do risco de hipertensão, independente da obesidade abdominal e inflamação, foi encontrado que uma proporção menor de indivíduos que desenvolveram hipertensão eram vegetarianos (12,5%), em comparação com aqueles sem hipertensão (17,3%). Estes dados se assemelham ao encontrado no presente estudo, no qual, dos 12 indivíduos que relataram possuir doença, apenas três destes eram vegetarianos.

No que se refere à prática de atividade física, 78 alunos (63,93%) relataram praticar e 44 não praticar (36,06%). Na tabela III está apresentado a frequência semanal de atividade física, em minutos, dos estudantes vegetarianos e onívoros separados por sexo.

Foi constatado que as participantes vegetarianas (86,67%) relataram praticar, em sua maioria, de 5 a 6 vezes na semana (n=6) e mais de 150 minutos (n=6). No sexo mas-

culino um estudante relatou a prática de 1 a 2 vezes na semana, e outro de 7 vezes na semana, com média semanal é de 120 minutos. Referente aos onívoros, as participantes relataram realizar em sua maioria, de 1 a 2 vezes na semana (n=16) e 60 minutos (n=15); no sexo masculino, 9 relataram realizar de 1 a 2 vezes na semana, e outros 9 de 3 a 4 vezes na semana (n=9), e mais de 150 minutos (n=8).

Segundo Dagostin et al. (2020), quanto à prática de atividade física apresentada em seu estudo, foi constatado que 34 % eram sedentários, 48% praticavam exercício físico de uma a três vezes por semana, e 16% praticavam mais de três vezes por semana. Quando comparado ao encontrado no presente estudo, em que 36,06% eram sedentários, esses dados mostram-se semelhantes.

Quando questionados sobre serem praticantes do vegetarianismo, 19 estudantes responderam serem adeptos (15,57%) e 103 negaram (84,43%). A tabela IV apresenta o tipo de vegetarianismo e o tempo que os participantes praticam essa dieta.

Tabela III. Frequência semanal de atividade física, e média em minutos, praticada pelos estudantes de uma Universidade do norte do estado do RS

Frequência semanal de atividade física	Vegetariano (n=15)		Onívoros (n=63)	
	Feminino (n=13; 86,67%)	Masculino (n=2; 13,33%)	Feminino (n=36; 57,14%)	Masculino (n=27; 42,86%)
1 a 2 vezes na semana	4	1	16	9
3 a 4 vezes na semana	2	0	14	9
5 a 6 vezes na semana	6	0	6	7
7 vezes na semana	1	1	0	2
Média, em minutos, por semana				
30 minutos	1	0	6	6
60 minutos	4	0	15	6
90 minutos	2	0	5	1
120 minutos	0	1	1	6
Mais de 150 minutos	6	1	9	8

Tabela IV. Tipo de vegetarianismo e tempo desta pratica relatados pelos estudantes de uma Universidade do norte do estado do RS

Tempo de vegetarianismo	n	Porcentagem
Ovolactovegetarismo	14	73,68%
Lactovegetarismo	3	15,80%
Vegetarianismo estrito	1	5,26%
Veganismo	1	5,26%
Tempo de adesão desta prática		
0 a 1 ano	8	42,10%
2 a 3 anos	5	26,31%
4 a 5 anos	2	10,53%
Mais de 6 anos	4	21,06%

Foi constatado que a maioria dos estudantes, 14 são ovolactovegetarianos (73,68%), seguidos de três lactovegetarianos (15,80%). No que se refere ao tempo de adesão desta prática, oito estudantes (42,10%) relatam serem vegetarianos de 0 a 1 ano, e cinco (26,31%) relataram que aderiram essa prática de 2 a 3 anos.

Segundo Rudolf et al. (2019), em seu estudo sobre a prevalência de suplementação de vitamina B12 em vegetarianos da Universidade Regional de Blumenau (FURB), 60% (n=12) dos participantes se classificaram como ovolactovegetarianos; 25% (n=5) veganos; e 15% (n=3) vegetarianos estritos. Sobre o tempo de adesão 50% (n=10) de 1 a 5 anos, 30% (n=6) de 6 meses a 1 ano, 15% (n=3) de 6 a 10 anos e 10 % (n=1) de mais de 10 anos. Esses dados foram semelhantes aos encontrados nesta pesquisa, em que a maioria são ovolactovegetarianos, porém, diferem quanto ao tempo de vegetarianismo, uma vez que neste estudo a maioria pratica de 0 a 1 ano.

Quando questionados sobre a orientação de um profissional nutricionista após a adoção da dieta, 16 estudantes (84,21%) relataram que não tiveram orientação, e 3 alunos (15,79%) mencionaram que tiveram.

Sobre o uso de suplementação, 14 (73,69%) dos estudantes afirmaram não fazer, e 5 (26,31%) fazem uso. No que se refere ao tipo de suplementação, foi relatado o uso de vitamina B12, WheyProtein, Maltodextrina, Creatinina e Proteína.

Segundo Miranda et al. (2013), que estudaram a qualidade nutricional de dietas e estado nutricional de vegetarianos, foi encontrado o uso de suplementos nutricionais em 10,8% dos ovolactovegetarianos; 50% dos vegetarianos estritos faziam uso de suplementação apenas de vitamina B12; e os lactovegetarianos não faziam uso de suplemento nutricional. Outras vitaminas e minerais foram descritas como suplementos alimentares em seu estudo (B6, B9, Zn, Cr, Se e Cu) por cinco indivíduos (8%). Estes dados diferem dos encontrados no presente estudo.

A motivação para adoção ao vegetarianismo e a fonte de informação que motivou esta mudança da dieta é apresentada na tabela V.

No que diz respeito à motivação para a adoção ao vegetarianismo, 10 estudantes (52,63%) relataram ser por ética, e seis (31,58%) referiram ser por respeito ao meio ambiente. Sobre a fonte de informação que motivou a mudança, 10 estudantes (52,63%) responderam ser pela internet;

Tabela V. Motivação para adoção ao vegetarianismo e a fonte de informação que motivou a mudança da dieta de estudantes de uma Universidade do norte do estado do RS

Motivação a adoção ao vegetarianismo	n	Porcentagem
Ética	10	52,63%
Meio Ambiente	6	31,58%
Saúde	2	10,53%
Familiar	1	5,26%
Fonte de informação que motivou a mudança		
Internet	10	52,63%
Outros	5	26,32%
Núcleo Social	3	15,79%
Livros ou revistas do tema	1	5,26%

cinco (26,32%) relataram ser por outros motivos; três (15,79%) referiram ser pelo núcleo social; e apenas um estudante (5,26%) relatou ser por livros ou revistas do tema.

Segundo Ribeiro et al. (2015), que estudaram a ingestão alimentar, perfil bioquímico e estado nutricional entre vegetarianos e não vegetarianos, 35% dos vegetarianos escolheram a dieta por serem contra o sacrifício aos animais. Alguns outros motivos relatados foram benefícios à saúde (20%), filosofia de vida (20%) e aversão à carne (20%). No presente estudo, também foi encontrado um maior percentual de estudantes que escolheram o vegetarianismo por motivos éticos.

Ao serem questionados sobre a família ser favorável à escolha da dieta, nove (47,37%) estudantes relataram que sua família foi a favor e 10 (52,63%) não foram. Na tabela VI está apresentada a descrição dos benefícios da prática do vegetarianismo.

Segundo Mangels, Messina (2001); Frech (2012) e Barranha (2017), que estudaram a alimentação vegetariana em idade pediátrica: riscos, benefícios e recomendações, é na adolescência que aparecem novos desafios, visto que normalmente nessa fase não são tomadas as escolhas alimentares mais saú-

dáveis. Sendo assim, é de grande valor que os pais fiquem em alerta caso aconteçam desordens na alimentação, sendo que talvez haja necessidade de suplementar cálcio e ferro, pois é comum ser insuficiente o consumo de cálcio e haver taxas aumentadas de anemia ferropriva. Também descreve sobre a importância de debater toda essa questão com a família, como também efetuar planos nutricionais caso tenha algum adolescente que adere esta prática, sendo que quando a família se envolve a probabilidade de ter erros alimentares é menor. Segundo os dados do presente trabalho, pode-se perceber que a maioria dos estudantes não tiveram a aprovação da família, o que pode afetar na alimentação dos estudantes.

No que se refere à prática do vegetarianismo trazer benefícios e quais, 89,47% afirmaram haver benefícios. Quanto aos benefícios, 34,15% alegaram ter tido uma melhora na sua saúde; seguido de 21,95%, mais disposição; 17,08% melhora na qualidade do sono; 14,63% melhora no desempenho físico ou esportivo; e 12,19% mencionou ter tido redução de peso.

Segundo Rezende et al. (2015), os universitários, em seu estudo, relataram melhora

Tabela VI. A prática do vegetarianismo trouxe benefícios e quais foram, descritos pelos estudantes de uma Universidade do norte do estado do RS

A prática trouxe benefícios?	n	Porcentagem
Sim	17	89,47%
Não	2	10,53%
Benefícios da pratica		
Melhora na sua saúde	14	34,15%
Mais disposição	9	21,95%
Melhora na qualidade do sono	7	17,08%
Melhora no desempenho físico ou esportivo	6	14,63%
Redução de Peso	5	12,19%

na digestão, melhor condicionamento físico, saciedade, redução do colesterol, alimentação mais saudável e por último, perda de peso. Esses dados, no que se refere à perda de peso, são semelhantes aos encontrados no presente trabalho.

Quanto ao consumo alimentar, a Tabela VII mostra a frequência alimentar semanal dos alimentos questionados.

Pôde-se perceber que 6 estudantes vegetarianos consomem laticínios e derivados de 3 a 4 dias por semana; 15 comem verduras

Tabela VII. Frequência Alimentar dos estudantes de uma Universidade do norte do estado do RS

Quantas vezes é o seu consumo	Laticínios e derivados (n)	Verduras (n)	Frutas (n)	Leguminosas (n)	Cereais, derivados e tubérculos (n)	Peixe (n)	Ovo (n)	Produtos alternativos a proteína animal (soja, tofu, leguminosas e derivados) (n)
1 a 2 dias por semana	2	0	2	2	1	3	2	3
3 a 4 dias por semana	6	2	3	1	4	0	2	4
5 a 6 dias por semana	1	2	2	4	3	0	4	3
Todos os dias (inclusive aos sábados e domingos)	4	15	12	11	7	0	3	5
Quase nunca	5	0	0	1	2	2	3	2
Nunca	1	0	0	0	2	14	5	2
Consumo de água diariamente								
1 a 2 copos	2							
3 a 4 copos	0							
5 a 6 copos	5							
Mais de 6 copos diariamente	12							

todos os dias, inclusive aos sábados e domingos; 12 consomem frutas todos os dias, inclusive nos sábados e domingos; 11 consomem leguminosas todos os dias; 7 consomem cereais, derivados e tubérculos todos os dias; 14 nunca ingerem peixe; 5 nunca consomem ovos; e 5 consomem produtos alternativos à proteína animal (como soja, tofu, leguminosas e derivados). Sobre a ingestão de água, a maioria, 12, relataram ingerir mais de 6 copos diariamente.

Segundo Fraga et al. (2017), que estudou a adequação do consumo alimentar de adeptos da dieta vegetariana estrita, foi observado que nenhum grupo alimentar atingiu 100% da recomendação proposta pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), e o maior percentual de adequação foi para o grupo dos cereais (53,3%), seguido pelo dos leites vegetais e substitutos (20%). Os grupos alimentares com o maior percentual de consumo insuficiente foram os de legumes e verduras, das frutas e dos feijões, ambos com 93,4% dos participantes, e o grupo dos feijões com 73,4%. Em relação ao consumo excessivo, os cereais apresentam o maior percentual, com 20% dos participantes relatando número de porções acima da recomendação diária da

SVB. Esses dados se diferem do encontrado no presente trabalho.

Considerações Finais

Pode-se observar nesse estudo que a maioria dos estudantes são ovolactovegetarianos, e que o tempo de adesão à prática é de até 1 ano. Também foi constatado que a maioria dos estudantes se tornaram vegetarianos por motivos éticos, e que a fonte de informações que os motivaram foi a internet.

Deve-se salientar a importância de se ter orientação nutricional na escolha da prática, uma vez que foi observado que a maioria dos estudantes não tiveram essa orientação nutricional, sendo que acabaram buscando informações na internet, o que muitas vezes não é confiável. O nutricionista desempenha um papel importante na adequação de nutrientes, que com a sua formação avalia a necessidade individualmente. Sabe-se que para qualquer mudança na alimentação há a necessidade de um profissional da área, para que não haja falta de nenhum nutriente. Sendo que pode-se observar também a necessidade de mais estudo nessa área.

REFERÊNCIAS

ABONIZIO, J. Consumo alimentar e anticonsumismo: veganos e freeganos. *Ciências Sociais Unisinos*, v. 49, n. 2, p. 191-196, 2013.

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, v.103, n. 6, p. 748-65, 2003.

BARRANHA, S. G. W. **Alimentação vegetariana em idade pediátrica: riscos, benefícios e recomendações**. 2017. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina) - Instituto de Ciência Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, Porto, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. VIGITEL 2019: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2020.

CAVALHEIRO, C. A.; VERDU, F. C.; AMARANTE, J. M. Difusão do vegetarianismo e veganismo no Brasil a partir de uma perspectiva de transnacionalização. **Revista eletrônica Ciências da Administração e Turismo**, v. 6, n. 1, p. 51-67, 2018.

CHUANG, S. Y.; CHIU, T. H. T.; LEE, C. Y.; LIU, T. T.; TSAO, C. K.; HSIUNG, C. A.; CHIU, Y. F. Vegetarian diet reduces the risk of hypertension independent of abdominal obesity and inflammation: a prospective study. **Journal of Hypertension**, v. 34, n. 11, p. 2164-2171, 2016.

CEREGATTI, A. In NAVOLAR, T. S. VIEIRA, A. Alimentação vegetariana para crianças e adolescentes. Guia alimentar para a família. São Paulo, SP: **Sociedade Vegetariana Brasileira**, 2020.

DAGOSTIN, B.; GUELLERE, M. L. S.; GESUINO, D. B.; MADEIRA, K.; SILVA, M. A.; SANTOS, H. O.; LUCIANO, T. F. Sinais e sintomas de hipersensibilidades alimentares entre indivíduos vegetarianos vs. Onívoros. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 14, n. 87, p. 540-549, 2020.

FRAGA, K. S.; WEBER, M. L.; ALCÂNTARA, P. H. G.; SETARO, L. Adequação do consumo alimentar de adeptos da dieta vegetariana estrita. **Life Style**, v. 4, n. 2, p. 73-86, 2017.

FRECH A. Healthy behavior trajectories between adolescence and young adulthood. **Adv Life Course Res.**, v. 17, n. 2, p. 59-68, 2012.

MANGELS A. R.; MESSINA, V. Considerations in planning vegan diets: children. **J Am Diet Assoc.** 2001, v. 101, n. 6, p.670-7. Available from: http://www.vegansocietynsw.com/vs/docs/PlanningVeganDiets_Infants.pdf.

MIRANDA, D. E. G. A.; GOMES, A. R.; MORAIS, J. A.; TONETTI, T. C.; VASSIMON, H. S. Qualidade nutricional de dietas e estado nutricional de vegetarianos. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 163-172, 2013.

REZENDE, E. T. GODINHO, S. E.; SOUZA, A. C. N. M.; FERREIRA, L. G. Ingestão proteica e necessidades nutricionais de universitários vegetarianos. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 13, n. 44, p. 52-57, 2015.

RIBEIRO, M. F.; BERALDO, R. A.; TOUSO, M.; VASSIMON, H. Ingestão alimentar, perfil bioquímico e estado nutricional entre vegetarianos e não vegetarianos. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 22, n. 3, p. 58-63, 2015.

ROLA, C. Vegetarianismo e comportamento alimentar: comportamentos alimentares disfuncionais e hábitos alimentares em dietas vegetarianas. 2016. **Tese de Doutorado**.

RUDOLF, A. P.; CERUTTI, M. L.; CORDOVA, C. M. M.; SALLA, L.; VALENTE, C. Prevalência de suplementação de vitamina b12 em vegetarianos da Universidade Regional de Blumenau (Furb). **Acta ElitSalutis**, v. 1, n. 1, p. 9.

SLYWICHT, E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. Florianópolis: **Sociedade Vegetariana Brasileira**, 2012.

SOUZA, A. M.; PEREIRA, R. A.; YOKOO, E. M.; LEVY, R. B.; SICHIERI, R. Alimentos mais consumidos no Brasil: inquérito nacional de alimentação 2008-2009. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, sup. 1, p. 190-199s, 2013.