

RESSALVA

Atendendo solicitação do(a) autor(a), o texto completo desta dissertação será disponibilizado somente a partir de 22/02/2024.



**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
FACULDADE DE MEDICINA**

Bianca Guerra Bueno

**Motivações para escolhas alimentares de indivíduos
ovolactovegetarianos, veganos e pesco vegetarianos**

Dissertação apresentada à Faculdade de
Medicina, Universidade Estadual Paulista
“Júlio de Mesquita Filho”, Campus de
Botucatu, para obtenção do título de Mestra em
Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Sílvia Justina Papini
Coorientadora: Profa. Dra. Renata Maria Galvão de Campos Cintra

Botucatu

2022

BIANCA GUERRA BUENO

**Motivações para escolhas alimentares de indivíduos
ovolactovegetarianos, veganos e pesco
vegetarianos**

Dissertação apresentada à
Faculdade de Medicina, Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”, Campus de Botucatu, para
obtenção do título de Mestra em
Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Sílvia Justina Papini
Coorientadora: Profa. Dra. Renata Maria Galvão de Campos Cintra

Botucatu

2022

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÉC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.
DIVISÃO TÉCNICA DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CÂMPUS DE BOTUCATU - UNESP

BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: ROSEMEIRE APARECIDA VICENTE-CRB 8/5651

Bueno, Bianca Guerra.

Motivações para escolhas alimentares de indivíduos
ovolactovegetarianos, veganos e pesco vegetarianos / Bianca
Guerra Bueno. - Botucatu, 2022

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista
"Júlio de Mesquita Filho", Faculdade de Medicina de Botucatu
Orientador: Sílvia Justina Papini
Coorientador: Renata Maria Galvão de Campos Cintra
Capes: 40500004

1. Comportamento alimentar. 2. Vegetarianismo. 3. Dieta
vegetariana. 4. Dieta vegana. 5. Comportamento de escolha.
6. Motivação.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; Comportamento de
escolha; Dieta vegana; Dieta vegetariana; Motivação.

Bianca Guerra Bueno

**Motivações para escolhas alimentares de indivíduos
ovolactovegetarianos, veganos e pesco vegetarianos**

Dissertação apresentada à Faculdade de Faculdade de Medicina (FMB),
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”,
Campus de Botucatu, para obtenção do título de Mestra em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Sílvia Justina Papini

Comissão examinadora

Profa. Dra. Luiza Antoniazzi Gomes de Gouveia
Faculdade de Medicina da Universidade de São
Paulo (USP)

Prof. Dr. Wanderson Roberto da Silva
Universidade Federal de Alfenas

Botucatu, 22 de fevereiro de 2022.

Esta pesquisa recebeu apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de
Nível Superior - Brasil (CAPES), por meio de concessão de bolsa Demanda Social
(Código de Financiamento 001).

Período: 02/03/2020 - 02/03/2022

Agradecimentos

Agradeço a Deus por esse presente que é a oportunidade da vida e cada experiência que é proporcionada por meio dela. Que eu possa permanecer em constante aprendizado e evolução. Agradeço pelo Mestrado que é mais uma dessas oportunidades incríveis da vida.

“(...) Quando viste na areia, apenas um par de pegadas, eram as minhas. Foi exatamente aí, que te carreguei nos braços.” – Pegadas na areia.

Aos meus pais, que sempre foram meus incentivadores em tudo, mas principalmente em relação aos estudos. Só tenho como agradecer pois vejo no estudo a oportunidade de conhecer mundos diferentes dos meus, de mudar pensamentos. Ainda nesse aspecto família, não poderia deixar de agradecer a paciência que meus pais e minha irmã tiveram comigo. Pelo colo nos momentos de insegurança, pela escuta amiga para contar descobertas relacionadas ao mestrado mesmo que muitas vezes eles não entendessem 100% do que eu queria dizer. Um obrigada muito especial a minha irmã, que além de irmã, tornou-se parte do estatístico também.

À UNESP Botucatu, que me abraçou quando eu tinha 17 anos e hoje, junto com amigos muito queridos que fiz ao longo de 7 anos na cidade, faz parte de quem sou.

À professora Silvia Papini por ter me aceitado como orientada e ter topado estudar indivíduos vegetarianos. Não poderia deixar de citar toda sua paciência para esclarecer minhas dúvidas, fazer as correções necessária e permanecer me incentivando no período do mestrado.

À professora Renata Cintra por ter me coorientado, por ter permitido minha participação no PRAT de cuidado nutricional de vegetarianos.

Ao Professor José Eduardo Corrente que, sempre com muita gentileza e astral leve, foi quem me acessorou nas análises estatísticas do trabalho.

Agradeço a Clara Fumes, do Núcleo de Educação à Distância e Tecnologias da Informação em Saúde (NEAD.TIS), que desenvolveu o questionário online da pesquisa e sempre teve uma paciência enorme ao responder meus (muitos , rs) e-mails.

Agradeço aos professores, Wanderson Roberto da Silva e Luiza Antoniazzi Gomes de Gouveia por terem aceito participar da banca de defesa do mestrado e terem feito colocações muito pertinentes. Agradeço a professora Daniela Salate

Biagioni Vulcano que participou da banca de qualificação e que trouxe pontos de reflexão para melhoria do trabalho que foram essenciais em sua construção.

Por fim, agradeço as amigas dessa jornada acadêmica, Luana, Fernanda, Amanda, Michelly e Giovanna. A rotina do mestrado ocorre de forma muito isolada, mas com a amizade delas, o mestrado, as disciplinas, o estágio docência ganhou mais cor e animação.

Epígrafe

“Por aprendizagem significativa, entendo, aquilo que provoca profunda modificação no indivíduo. Ela é penetrante, e não se limita a um aumento de conhecimento, mas abrange todas as parcelas de sua existência.”

- Carl Rogers

“ (...) Preciso viver muitas vidas simultâneas para poder saber qual seria a melhor ou a mais necessária. Uma só é a minha vida. Umas busca incansável, dolorida sobre o alcance da essência. Já faz muito tempo que a vida se fez compreender em mim pela irreversibilidade.

Perceba que esses minutos atrás que te ocuparam em ler estes parágrafos não podem voltar nunca mais. Esta irreversibilidade é perturbadora e ao mesmo tempo revela que, dentro dela, podemos nos perceber tão reversíveis, tão permeáveis aos afetos, tão fluidos ao movimento de apenas respirar. ”

- Ana Claudia Quintana Arantes para o prefácio do livro: “Como se encontrar na escrita – Ana Holanda”

Resumo

BUENO, B. G. **Motivações para escolhas alimentares de indivíduos ovolactovegetarianos, veganos e pesco vegetarianos**. 2022. 97f. Dissertação, para obtenção do título de mestra em enfermagem pelo programa Pós-graduação em Enfermagem.

Introdução: A redução ou exclusão do consumo de carnes segue com aumento no número de adeptos. Assim, entender o que motiva as escolhas alimentares destes indivíduos torna-se relevante. **Objetivos:** Avaliar as motivações para escolhas alimentares de indivíduos ovolactovegetarianos, veganos e pesco vegetarianos. **Métodos:** Estudo observacional, do tipo transversal com indivíduos de ambos os sexos, entre 18 e 60 anos completos, que realizassem sua prática alimentar há no mínimo 6 meses. Os participantes responderam de forma online os questionários, sociodemográfico, estilo de vida, composição corporal e características da prática alimentar. Para a investigação das escolhas alimentares, foi aplicada a escala *The Eating Motivation Survey (TEMS)*, a qual foi feita verificação da consistência interna dos dados por meio do coeficiente alpha (α) de Cronbach. Para variáveis qualitativas, foram feitas, frequências, percentuais e teste Qui-Quadrado de Pearson. Para variáveis quantitativas foi feito, desvio padrão, média, mediana, teste t-student ou ANOVA seguida do pós-teste de *Tukey*. O nível de significância adotado foi de 5%. **Resultados:** Participaram da pesquisa 1470 indivíduos. Destes, 55,4% eram ovolactovegetarianos, 32,24%, veganos e 12,31% pesco vegetarianos, sendo a maioria mulheres entre 18 e 34 anos, com ensino superior completo. A consistência interna dos dados da TEMS foi satisfatória considerando todos os itens ($\alpha=0,86$) e para 9 dos 15 domínios obteve-se valores satisfatórios. Nas razões para seguir a prática, resultados opostos foram vistos entre pesco vegetarianos e veganos, sendo o primeiro grupo o que mais citou, não aceitação do paladar e saúde e menos citou ética animal. Na TEMS, a principal motivação para escolha alimentar foi, preferência, seguido de necessidade e fome, saúde e hábitos, e a menos citada foi imagem social. Para as escolhas alimentares por prática, veganos foram os que mais se diferenciavam dos demais, sendo mais motivados a escolher por necessidade e fome e saúde e menos motivados por alimentação tradicional, socialização, atração visual, controle de peso e normas sociais. **Conclusão:** Os resultados ressaltam a importância de não tratar como uma única modalidade estas práticas citadas e demonstram que

dependendo da prática alimentar, as motivações para escolhas alimentares se diferem, sendo veganos o grupo que mais se diferenciou, tanto nas razões para aderir a prática quanto nos resultados da TEMS.

Descritores: Dieta vegetariana; Dieta Vegana; Comportamento alimentar; Motivação; Comportamento de Escolha.

Abstract

BUENO, B. G. **Motivations for food choices of ovo-lacto vegetarians, vegans and pescovegetarians.** 2022. 97f. Thesis to obtain the degree of Master in Nursing by the Post-Graduate Program in Nursing.

Introduction: The reduction or exclusion of meat consumption continues with an increase in the number of adherents. Thus, understanding what motivates the food choices of these individuals becomes relevant. **Objective:** Evaluate motivations for food choices in lacto-ovo vegetarians, vegans and pesco vegetarians. **Methods:** Cross-sectional observational and online study that accepted individuals of both sexes, between 18 and 60 years old, who had been eating for at least 6 months. The following questionnaires were applied, sociodemographic, lifestyle, body composition and characteristics of eating habits. To investigate food choices, The Eating Motivation Survey (TEMS) scale was applied, which verified the reliability of its data using the α Cronbach. The significance level adopted was $p < 0.05$. For qualitative variables, frequencies, percentages and Pearson's chi-square test were performed. For quantitative variables, median, mean, standard deviation, test-t or ANOVA followed by Tukey. **Results:** 1470 individuals participated in the research. 55,4% of them were ovo-lacto vegetarian, 32,24% vegans and 12,31% pescovegetarians. The majority were woman between 18 and 34 years old, with academic education degree. A general satisfactory α of Cronbach of the 0,86 was obtained and for 9 of the 15 domains, Cronbach's α was adequate. In the reasons for following the practice, opposite results were seen between pesco vegetarians and vegans, with the first group being the most cited, non-acceptance of taste and health and the least cited animal ethics. At TEMS, the main motivation for food choice was linking, followed by Need and hunger, health and habits, and the least mentioned was social image. For food choices by practice, vegans were the ones that most differed from the others, being more motivated to choose by need and hunger and health and less motivated by traditional eating, socialization, visual appeal, weight control and social norms. **Conclusion:** The results emphasize the importance of not treating these mentioned practices as a single modality and demonstrate that depending on the dietary practice, the motivations for food choices change, with vegans being the group that showed the most differences, both in the reasons for adhering to the practice and in the results. from TEMS.

Keywords: Vegetarian Diet; Vegan Diet; Eating behavior; Motivation; Choice Behavior

Lista de figuras

Figura 1 - Definição dos termos relacionados a indivíduos que reduzem ou excluem o consumo de carnes	19
Figura 2 - Hierarquia de necessidades alimentares proposta por Satter	27
Figura 3 - Seleção e descrição da amostra	38

Lista de tabelas

Tabela 1 - Variáveis sociodemográficas por prática alimentar, 2020-2021	39
Tabela 2 - Variáveis relacionadas as características das práticas alimentares, 2020-2021	41
Tabela 3 - Variáveis de estilo de vida por prática alimentar, 2020-2021	42
Tabela 4 - Índice de Massa Corporal e classificação nutricional por prática alimentar, 2020-2021	43
Tabela 5 - Consistência interna geral e por dimensão da The Eating Motivation Survey (TEMS), 2020-2021	44
Tabela 6 - Média e desvio padrão das dimensões da The Eating Motivation Survey (TEMS) por tipo de prática alimentar, 2020-2021	48
Tabela 7 - Média e desvio padrão das dimensões da The Eating Motivation Survey (TEMS) para a razão de aderir a prática alimentar, 2020-2021	49
Tabela 8 - Média e desvio padrão das dimensões da The Eating Motivation Survey (TEMS) para o tempo de prática alimentar, 2020-2021	50
Tabela 9 - Média e desvio padrão das dimensões da The Eating Motivation Survey (TEMS) para a variável idade, 2020-2021	51
Tabela 10 - Média e desvio padrão das dimensões da The Eating Motivation Survey (TEMS) para as variáveis, sexo e situação conjugal, 2020-2021	52
Tabela 11 - Média e desvio padrão das dimensões da The Eating Motivation Survey (TEMS) para as variáveis, renda e escolaridade, 2020-2021	53
Tabela 12 - Média e desvio padrão das dimensões da The Eating Motivation Survey (TEMS) para a classificação do estado nutricional, 2020-2021	54

Lista de gráficos

Gráfico 1 - Média das escolhas alimentares por dimensões da The Eating Motivation Survey (TEMS), 2020-2021	45
Gráfico 2 - Distribuição das respostas, por item da The Eating Motivation Survey (TEMS), 2020-2021	46
Gráfico 3 - Mapa simétrico de análise de correspondência da The Eating Motivation Survey (TEMS), 2020-2021	47

Lista de abreviaturas e siglas

IBOPE	Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística
DONE	<i>Determinants of Nutrition and Eating</i>
NEAD.TIS	Núcleo de Educação à Distância e Tecnologias da Informação em Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
IMC	Índice de Massa Corporal
TEMS	<i>The Eating Motivation Survey</i>
PF	Preferência
HB	Hábitos
NF	Necessidade e fome
SD	Saúde
CV	Conveniência
PZ	Prazer
AT	Alimentação tradicional
QN	Questões naturais
SC	Socialização
PC	Preço
AV	Atração visual
CP	Controle de peso
CE	Controle de emoções
NS	Normas sociais
IS	Imagem social
SM	Salário-mínimo
PNAD	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua
Vigitel	Vigilância de Fatores de Risco para doenças crônicas não transmissíveis por Inquérito Telefônico
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
FCQ	<i>Food Choice Questionnaire</i>
Freq.	Frequência
Fundam.	Fundamental
Compl.	Completo
Incompl.	Incompleto

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	16
2 JUSTIFICATIVA	21
3 REVISÃO DA LITERATURA	22
4 OBJETIVOS	30
4.1 Objetivo geral	30
4.2 Objetivos específicos	30
5 MÉTODOS	31
5.1 Desenho do estudo	31
5.2 Amostra do estudo e critérios de inclusão	31
5.3 Tamanho amostral	31
5.4 Divulgação da pesquisa	32
5.5 Coleta dos dados da pesquisa	32
5.6 Variáveis	33
5.6.1 Caracterização da amostra	33
5.6.2 Avaliação das escolhas alimentares	34
5.7 Aspectos éticos	36
5.8 Análise dos dados	36
6 RESULTADOS	38
6.1 Características, sociodemográficas, das práticas alimentares, de estilo de vida e estado nutricional.	38
6.2 Consistência interna dos dados da TEMS e motivações para comer.	43
6.3 Médias das dimensões da TEMS com relação as variáveis: práticas alimentares, sociodemográficas e IMC.	48
7 DISCUSSÃO	55
7.1 Caracterizando indivíduos ovolactovegetarianos, veganos e pesco vegetarianos	55
7.2 Aplicação, escolha da TEMS e consistência interna	61
7.3 Discussão sobre os achados da TEMS	64
7.4 Fortalezas e limitações do estudo	72
8 CONCLUSÃO	74
REFERÊNCIAS	75
APÊNDICES	85
ANEXOS	92

8 CONCLUSÃO

Indivíduos veganos, nas motivações para escolhas alimentares se diferenciaram dos ovolactovegetarianos e pesco vegetarianos, demonstrando maior motivação para escolha alimentar voltada para necessidade e fome e saúde e menor relacionada a alimentação tradicional, socialização, atração visual, controle de peso e normas sociais. O que responde e confirma a primeira hipótese do estudo, dependendo do tipo de prática alimentar, esses indivíduos se diferenciam em relação as motivações para escolhas alimentares. Este dado abre discussão para pontuar as diferenças existentes entre estes indivíduos e ressalta a importância de não unir como um grupo único as subcategorias de vegetarianos e também não unir as subcategorias com as práticas que reduzem o consumo da carne.

Para a segunda hipótese, relacionada as razões para tornar-se vegetariano ou pesco vegetarianos, foram encontradas diferenças significativas, por exemplo, a razão meio ambiente e ética animal apresentarem cinco dos oito resultados significativos nesta análise em relação a TEMS em consonância, sendo eles, saúde, questões naturais, preço, atração visual e normas sociais. Já a razão “outros” no domínio saúde, alimentação tradicional e questões naturais não apresentou diferença estatística em relação a razão saúde. No entanto, estes achados ainda carecem de um melhor entendimento.

REFERÊNCIAS

1. Raimundo JS, Silva RB. Reflexões acerca do predomínio do modelo biomédico, no contexto da Atenção Primária em Saúde, no Brasil. *Revista Mosaico*. 2020;11(2):109–16.
2. Araújo LR, Alves JP, Lima GV, Martiniano CS. Modificações no estilo de vida de pessoas com Diabetes Mellitus: Abordagem Nutricional e de Atividade Física. *Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management*. 2021;78–92
3. Mozaffarian D, Rosenberg I, Uauy R. History of modern nutrition science-implications for current research, dietary guidelines, and food policy. *BMJ*. 2018;361:1–6.
4. Allegrante JP, Wells MT, Peterson JC. Interventions to Support Behavioral Self-Management of Chronic Diseases. *Annu Rev Public Health*. 2019 Apr 1;40(1):127–46
5. Wharton S, Lau DCW, Vallis M, Sharma AM, Biertho L, Campbell-Scherer D, et al. Obesity in adults: A clinical practice guideline. *Cmaj*. 2020;192(31):E875–91.
6. Goldenberg M. Cultura e gastro-anomia: psicopatologia da alimentação cotidiana. Entrevista com Claude Fischler. *Horizontes Antropológicos*. 2011;17(36):235–56.
7. Azevedo EDE. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. *Sociologias*. 2017; 44: 276–307.
8. Klotz-Silva J, Prado SD, Seixas CM. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando? *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. 2016;26(4):1103–23.
9. Alvarenga M, Koritar P, Moraes J. Atitude e comportamento alimentar -determinantes de escolha e consumo. In: Alvarenga M, Manoela F, Timerman F, Cynthia A, editors. *Nutrição Comportamental*. 2.ed. Barueri: Manole; 2019. p. 596.
10. Serrano C, Moraes J, Moraes C, Dahás L, Alvarenga M. Por que comemos o que comemos? In: Alvarenga M, Dahás L, Moraes C, editors. *Ciência do Comportamento alimentar*. 1st ed. Santana de Panaíba: Manole; 2021. p. 1–381.
11. Dunker K, Alvarenga M, Timerman F, Jr. CV, Teixeira P. Fundamentos e técnicas da entrevista motivacional para Nutrição. In: Alvarenga M, Figueiredo M, Timerman F, Antonaccio C, editors. *Nutrição Comportamental*. 2ª. Barueri: Manole; 2019. p. 596.
12. Cunha LM, Cabral D, Moura AP, de Almeida MDV. Application of the Food Choice Questionnaire across cultures: Systematic review of cross-cultural and single country studies. *Food Qual Prefer*. 2018;64:21–36.
13. Renner B, Sproesser G, Strohbach S, Schupp HT. Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS). *Appetite* . 2012;59(1):117–28.
14. Pollan M. *Omnivore's Dilemma*. 1 ed. London: Penguin Books; 2006. 450.

15. Rosenfeld DL, Burrow AL. The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*. 2017;112:78–95.
16. Slywitch E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. Florianópolis: Sociedade Vegetariana Brasileira; 2012. p.65. Available from: <https://www.svb.org.br/publicacoes/livros-de-receitas>
17. Rosenfeld DL. The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite*. 2018;131:125–38.
18. Rowland MP. Millennials Are Driving The Worldwide Shift Away From Meat [Internet]. 2018; acesso em 20/08/2021. Disponível em: <https://www.forbes.com/sites/michaelpellmanrowland/2018/03/23/millennials-move-away-from-meat/?sh=2465fa15a4a4#4e9bbf32a4a4>.
19. Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE). Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo [Internet]. Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). 2018 [Acesso em: 18/11/21]. p. 1–24. Disponível em: https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf
20. Gerber PJ, Steinfeld H, Henderson B, Mottet A, Opio C, Dijkman J, et al. Tackling climate change through livestock – A global assessment of emissions and mitigation opportunities. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO); 2013.
21. Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJM, Smith P, Haines A. The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: A systematic review. *PLoS ONE*. 2016; 11: 1-16.
22. Martins PR. O vegetarianismo na antiguidade como campo de pesquisa interdisciplinar. *Mare Nostrum*. 2019;10(1):1–9.
23. Leitzmann C. Vegetarian nutrition: past , present , future. *Am J Clin Nutr*. 2014;100(1):496–502.
24. Azevedo E de. Vegetarianismo. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*. 2013;8(0):275–88.
25. The vegan society. Definition of veganism [Internet]. 1944 Acesso em: 10/12/21. Disponível em: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
26. Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D, Chiuve SE, Manson JAE, Willett W, et al. Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. *J Am Coll Cardiol*. 2017;70(4):411–22.
27. Oxford Advanced Learner's Dictionary. flexitarian [Internet]. 2014 [Acesso em: 18/11/2021]. Disponível em: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/us/definition/english/flexitarian?q=flexitarian>

28. de Backer CJS, Hudders L. From Meatless Mondays to Meatless Sundays: Motivations for Meat Reduction among Vegetarians and Semi-vegetarians Who Mildly or Significantly Reduce Their Meat Intake. *Ecol Food Nutr.* 2014;53(6):639–57.
29. Phillips F. Vegetarian nutrition. *Nutr Bull.* 2005;30(2):132–67.
30. Miki AJ, Livingston KA, Karlsen MC, Foltz SC, McKeown NM. Using Evidence Mapping to Examine Motivations for Following Plant-Based Diets. *Current Developments in Nutrition.* 2020;4(3):1–15.
31. Brinkman BG, Khan A, Edner B, Rosén LA. Self-objectification, feminist activism and conformity to feminine norms among female vegetarians, semi-vegetarians, and non-vegetarians. *Eat Behav.* 2014;15(1):171–4.
32. Forestell CA, Spaeth AM, Kane SA. To eat or not to eat red meat. A closer look at the relationship between restrained eating and vegetarianism in college females. *Appetite.* 2012;58(1):319–25.
33. Dorard G, Mathieu S. Vegetarian and omnivorous diets: A cross-sectional study of motivation, eating disorders, and body shape perception. *Appetite.* 2021 Jan;156:1–8.
34. Lindeman M, Sirelius M. Food choice ideologies: The modern manifestations of normative and humanist views of the world. *Appetite.* 2001;37(3):175–84.
35. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(12):1970–80.
36. Rizzo NS, Jaceldo-Siegl K, Sabate J, Fraser GE. Nutrient Profiles of Vegetarian and Nonvegetarian Dietary Patterns. *Acad Nutr Diet.* 2013 Dec;113(12):1610–9.
37. University of Oxford (Oxford). The EPIC-Oxford Study – Introduction[Internet]. 2022. p. 1[Acesso em: 20/22/21]. Disponível em: <http://www.epic-oxford.org/introduction/2/introduction>.
38. Forestell CA. Flexitarian Diet and Weight Control: Healthy or Risky Eating Behavior? *Front Nutr.* 2018;5:1–6.
39. Heiss S, Coffino JA, Hormes JM. Eating and health behaviors in vegans compared to omnivores: Dispelling common myths. *Appetite.* 2017;118:129–35.
40. Symmank C, Mai R, Hoffmann S, Stok FM, Renner B, Lien N, et al. Predictors of food decision making: A systematic interdisciplinary mapping (SIM) review. *Appetite.* 2017;110:25–35.
41. Köster EP. Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. *Food Qual Prefer.* 2009;20(2):70–82.

42. Roudsari AH, Vedadhir A, Amiri P, Kalantari N, Omidvar N, Eini-Zinab H, et al. Psycho-socio-cultural determinants of food choice: A qualitative study on adults in social and cultural context. *Iran J Psychiatry*. 2017;12(4):238–47.
43. Qualls-Creekmore E, Marlatt KL, Aarts E, Bruce-Keller A, Church TS, Clément K, et al. What Should I Eat and Why? The Environmental, Genetic, and Behavioral Determinants of Food Choice: Summary from a Pennington Scientific Symposium. *Obesity*. 2020;28(8):1386–96.
44. Conner MT. Understanding Determinants of Food Choice: Contributions from Attitude Research. *Br Food J*. 1993;95(9):27–31.
45. Furst T, Connors M, Bisogni CA, Sobal J, Falk LW. Food choice: A conceptual model of the process. *Appetite*. 1996;26(3):247–66.
46. Sallis JF, Owen N, Fisher EB. Ecological models of health behavior. In: Glanz K, Rimer BK, Viswanath K, editors. *Health behavior and health education: Theory, Research, and Practice*. 4th ed. Wiley; 2008. p. 592.
47. Booth SL, Sallis JF, Ritenbaugh C, Hill JO, Birch LL, Frank LD, et al. Environmental and Societal Factors Affect Food Choice and Physical Activity: Rationale, Influences, and Leverage Points. *Nutr Rev*. 2009;59(3):S21–36.
48. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*. 2018;10(12):1–16.
49. Stok FM, Hoffmann S, Volkert D, Boeing H, Ensenauer R, Stelmach-Mardas M, et al. The DONE framework: Creation, evaluation, and updating of an interdisciplinary, dynamic framework 2.0 of determinants of nutrition and eating. *PLoS ONE*. 2017;12(2):1–23.
50. Renner B, Stok M. Discover «DONE» Interactive data [Internet]. [cited 2021 Jun 28]. Available from: <https://www.uni-konstanz.de/DONE/view-interactive-data/>
51. Baranowski T, Cullen KW, Nicklas T, Thompson D, Baranowski J. Are current health behavioral change models helpful in guiding prevention of weight gain efforts? *Obesity Research*. 2003;11: 23S-43S.
52. Shepherd R, Raats M, editors. *The psychology of food choice*. Wallingford: CABI; 2006. p.389.
53. Alvarenga M, Moraes J, Moraes C. Psicologia social e teorias comportamentais aplicadas à alimentação. In: Alvarenga M, Dahás L, Moraes C, editors. *Ciência do Comportamento alimentar*. 1st ed. Santana de Panaíba: Manole; 2021. p. 1–381.
54. Strombach T, Strang S, Park SQ, Kenning P. Common and distinctive approaches to motivation in different disciplines. *Prog Brain Res*. 2016; 229: 3-23.
55. Deci EL. Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *J Pers Soc Psychol*. 1971;18(1):105–15.

56. Deci EL, Ryan RM. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000;11(4):227–68.
57. Júnior L, Rodrigues A. Autorrealização no trabalho, obstáculos e possibilidades na visão de executivos brasileiros e sua interface com o processo de individuação [Dissertação]. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC); 2019.
58. Maslow AH. A theory of human motivation. *Psychol Rev*. 1943;50:370–396.
59. Satter E. Hierarchy of Food Needs. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. *J Nutr Educ Behav*. 2007;39(5):187–8.
60. Sanchez-Sabate R, Sabaté J. Consumer attitudes towards environmental concerns of meat consumption: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(7).
61. University of Oxford. Oxford Vegetarian Study [Internet]. [cited 2021 Dec 28]. Available from: Oxford Vegetarian Study | EPIC Oxford (epic-oxford.org)
62. Loma Linda University Health. About Adventist Health Studies. [Internet]. [cited 2021 Dec 28]. Available from: About | Adventist Health Study
63. Ruby MB. Vegetarianism. A blossoming field of study. Vol. 58, *Appetite*. 2012. p. 141–50.
64. Hopwood CJ, Bleidorn W, Schwaba T, Chen S. Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating. *PLoS ONE*. 2020;15(4):20–4.
65. Janssen M, Busch C, Rödiger M, Hamm U. Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*. 2016;105: 643–51.
66. Radnitz C, Beezhold B, Dimatteo J. Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*. 2015; 90: 31-36.
67. Dyett PA, Sabaté J, Haddad E, Rajaram S, Shavlik D. Vegan Lifestyle Behaviors: An Exploration of Congruence With Health-Related Beliefs and Assessed Health Indices. *Appetite*. 2013; 67: 119-124.
68. Steptoe A, Pollard TM, Wardle J. Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: the Food Choice Questionnaire. *Appetite*. 1995;25:267–84.
69. Malta M, Cardoso LO, Bastos FI, Magnanin MMF, Silva CMFP. Iniciativa STROBE: subsídios para a comunicação de estudos observacionais. *Rev Saúde Pública*. 2010; 44(3):559-65.
70. Brasil. Ministério da saúde. Lei N.º 10.741 (Estatuto do idoso). Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. 01 out 2003.
71. Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *Eur J Soc Psychol*. 2010;40(6):998–1009.

72. Costa BRL. Bola de neve virtual: o uso das redes sociais virtuais no processo de coleta de dados de uma pesquisa científica. RIGS. 2018;7(1):15–37.
73. Rao A, Stahlman S, Hargreaves J, Weir S, Edwards J, Rice B, et al. Sampling key populations for HIV surveillance: Results from eight cross-sectional studies using respondent-driven sampling and venue-based snowball sampling. JMIR Public Health and Surveillance. 2017;3(4).
74. Heckathorn, DD. Comment: Snowball versus Respondent-Driven Sampling. Sociol Methodol. 2011; 41(1):355-366ri.
75. Cruwys T, Norwood R, Chachay VS, Ntontis E, Sheffield J. “An Important Part of Who I am”: The Predictors of Dietary Adherence among Weight-Loss, Vegetarian, Vegan, Paleo, and Gluten-Free Dietary Groups. Nutrients. 2020;12(4).
76. Haverstock K, Forgays DK. To eat or not to eat. A comparison of current and former animal product limiters. Appetite. 2012;58:1030–6.
77. Beardsworth A, Keil T. The Vegetarian Option: Varieties, Conversions, Motives and Careers. Sociol Rev. 1992;40(2):253–93.
78. LimeSurvey. Sabemos como se cria conhecimento. [Internet]. LimeSurvey. 2021 [Acesso em: 06/12/21]. Disponível em: <https://www.limesurvey.org/pt/solucoes/universidades>
79. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão.Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Censo 2010: Características Gerais da População, Religião e Pessoas Com Deficiência. Rio de Janeiro:IBGE; 2010. p.1–215.
80. World Health Organization (WHO). BMI classification [Internet]. 2006. p. 1. [Acesso em 2021 Dec 6]. Disponível em: <http://www.assessmentpsychology.com/icbmi.htm>
81. Ministério da Saúde Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Básica Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Incorporação da curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde de 2006 e 2007 no SISVAN. Brasília ; 2013. 1–38.
82. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. Washington; 8th ed; 2015. 245–251.
83. World Health Organization (WHO). Global recommendations on physical activity for health. Geneva; 2010.7-59.
84. Moraes JMM, Alvarenga M dos S. Adaptação transcultural e validade aparente e de conteúdo da versão reduzida da The Eating Motivation Survey (TEMS) para o Português do Brasil. Cad de Saúde Pública. 2017 ;33(10):1–12.

85. van Strien T, Frijters JER, Bergers GPA, Defares PB. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *Int J Eat Disord*. 1986;5(2):295–315.
86. Sautron V, Péneau S, Camilleri GM, Muller L, Ruffieux B, Hercberg S, et al. Validity of a questionnaire measuring motives for choosing foods including sustainable concerns. *Appetite*. 2015;87:90–7.
87. Dalmoro M, Mendes KV. Dilemas na construção de escalas tipo likert: o número de itens e a disposição influenciam nos resultados? [Encontro acadêmico]. Rio de Janeiro: Faculdade Getúlio Vargas; 2013.
88. Bland JM, Altman DG. Statistics notes: Cronbach's alpha. *BMJ*. 1997 22;314(7080):572–572.
89. Streiner DL. Being Inconsistent About Consistency: When Coefficient Alpha Does and Doesn't Matter. *J Pers Assess*. 2003;80(3):217–22.
90. Khangar NV, Kamalja KK. Multiple Correspondence Analysis and its applications. *Electronic EJASA*. 2017;10(2):432–62.
91. Rosenfeld DL, Tomiyama AJ. Gender differences in meat consumption and openness to vegetarianism. *Appetite*. 2021; 166:1-8.
92. de Backer C, Erreygers S, de Cort C, Vandermoere F, Dhoest A, Vrinten J, et al. Meat and masculinities. Can differences in masculinity predict meat consumption, intentions to reduce meat and attitudes towards vegetarians? *Appetite*. 2020;147:1-7.
93. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD-2016-2019) [Internet]. 2020.[Acesso em: 06/12/21] Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101736_informativo.pdfIBG,
94. Pfeiler TM, Egloff B. Examining the “Veggie” personality: Results from a representative German sample. *Appetite*. 2018;120:246–55.
95. Rimal AP. Factors affecting meat preferences among American consumers. *Fam. econ. nutr. rev*. 2002;14(2):1–36
96. Paslakis G, Richardson C, Nöhre M, Brähler E, Holzapfel C, Hilbert A, et al. Prevalence and psychopathology of vegetarians and vegans – Results from a representative survey in Germany. *Scientific Reports*. 2020;10(1):1–10.
97. Springmann M, Clark MA, Rayner M, Scarborough P, Webb P. The global and regional costs of healthy and sustainable dietary patterns: a modelling study. *Lancet Planet Health*. 2021;5(11):e797–807.
98. Brasil. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e

distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados. Brasília; 2020.13-137.

99. Appleby PN, Key TJ. The long-term health of vegetarians and vegans. *Proc Nutr Soc.* 2016;75(3):287–93.
100. Turner-McGrievy G, Mandes T, Crimarco A. A plant-based diet for overweight and obesity prevention and treatment. *J Geriatr Cardiol.* 2017; 14(5): p. 369–74.
101. Pimentel CV de MB. Influência da dieta vegetariana no estado nutricional, em parâmetros bioquímicos e na expressão de BDNF circulante em adultos na cidade São Paulo [Tese]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública - Universidade de São Paulo. Universidade de São Paulo (USP), Faculdade de Saúde Pública; 2014.
102. Hackbarth L, Vilela RM, Katz M, Zolnir ACK, Ferreira MLC. Vegetarianos nos restaurantes da universidade: eles estão se saindo bem? *Braspen Journal.* 2018;33(2):127–40.
103. Hargreaves SM, Araújo 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):1–21.
104. Hargreaves SM, Nakano EY, Han H, Raposo A, Ariza-Montes A, Vega-Muñoz A, et al. Quality of life of vegetarians during the covid-19 pandemic in Brazil. *Nutrients.* 2021;13(8):1–12.
105. North M, Klas A, Ling M, Kothe E. A qualitative examination of the motivations behind vegan, vegetarian, and omnivore diets in an Australian population. *Appetite.* 2021; 167:1-9.
106. Kahleova H, Levin S, Barnard ND. Vegetarian Dietary Patterns and Cardiovascular Disease. *Prog Cardiovasc Dis.* 2018; 61 (1):54-61.
107. Sofi F, Dinu M, Pagliai G, Cesari F, Gori AM, Sereni A, et al. Low-calorie vegetarian versus mediterranean diets for reducing body weight and improving cardiovascular risk profile. *Circulation.* 2018;137(11):1103–13.
108. Rosenfeld DL. A comparison of dietarian identity profiles between vegetarians and vegans. *Food Qual Prefer.* 2019;72:40–4.
109. Hoffman SR, Stallings SF, Bessinger RC, Brooks GT. Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite.* 2013;65:139–44.
110. Cucick C, et al. Uso de questionário online e divulgação virtual como estratégia de coleta de dados em estudos científicos. *Texto Contexto Enferm.* 2016; 25(4): 1-6.
111. Michalak E, et al. A Web-Based Adaptation of the Quality of Life in Bipolar Disorder Questionnaire: Psychometric Evaluation Study. *JMIR Ment Health.* 2020;7 (4):1-12.

112. Martínez-González A, et al. Paper-Based Versus Web-Based Versions of Self-Administered Questionnaires, Including Food-Frequency Questionnaires: Prospective Cohort Study. *JMIR Public Health Surveill.* 2019;5(4):1-13.
113. Souza AC de, Alexandre NMC, Guirardello E de B. Propriedades psicométricas na avaliação de instrumentos: avaliação da confiabilidade e da validade. *Epidemiol. Serv. Saúde.* 2017;26(3):649–59.
114. Sproesser G, Moraes JMM, Renner B, Alvarenga M dos S. The Eating Motivation Survey in Brazil: Results From a Sample of the General Adult Population. *Frontiers in Psychology.* 2019 Oct 15;10.
115. Moraes JMM, Moraes CH de C, Souza AAL de, Alvarenga M dos S. Food choice motives among two disparate socioeconomic groups in Brazil. *Appetite.* 2020;155:104790.
116. Marsola CDM, Cunha LM, Carvalho-Ferreira JP de, da Cunha DT. Factors Underlying Food Choice Motives in a Brazilian Sample: The Association with Socioeconomic Factors and Risk Perceptions about Chronic Diseases. *Foods.* 2020;9(8):1114.
117. Sproesser G, Ruby MB, Arbit N, Rozin P, Schupp HT, Renner B. The Eating Motivation Survey: Results from the USA, India and Germany. *Public Health Nutri* 2018;21(3):515–25.
118. Duerlund M, Andersen BV, Grønbeck MS, Byrne DV. Consumer reflections on post-ingestive sensations. A qualitative approach by means of focus group interviews. *Appetite.* 2019;142:1-12.
119. Knowles D, Brown K, Aldrovandi S. Exploring the roles of physical effort and visual salience within the proximity effect. *Appetite.* 2020;145:1–13.
120. Mazzolani BC, Smaira FI, Esteves GP, Santo André HC, Amarante MC, Castanho D, et al. Influence of Body Mass Index on Eating Habits and Food Choice Determinants Among Brazilian Women During the COVID-19 Pandemic. *Front Nutr.* 2021;8:1–10.
121. Steele EM, Rauber F, Costa C dos S, Leite MA, Gabe KT, Louzada ML da C, et al. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. *Rev de Saúde Pública.* 2020;54:91.
122. McDonald B. “Once You Know Something, You Can’t Not Know It” An Empirical Look at Becoming Vegan. *Society & Animals.* 2000;8(1):1–23.
123. Lindeman M, Väänänen M. Measurement of ethical food choice motives. *Appetite.* 2000;34(1):55–9.
124. Rosenfeld DL, Tomiyama AJ. When vegetarians eat meat: Why vegetarians violate their diets and how they feel about doing so. *Appetite.* 2019;143(April):104417.

125. Jabs J, Devine CM, Sobal J. Model of the process of adopting vegetarian diets: Health vegetarians and ethical vegetarians. *J Nutr Educ Behav*. 1998;30(4):196–202.
126. Moraes JMM. Porque as pessoas comem o que comem? Comparação das motivações para comer entre dois contextos socioeconômicos díspares no Brasil [Dissertação]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública - Universidade de São Paulo. Universidade de São Paulo (USP), Faculdade de Saúde Pública; 2017.
127. Silva AFDS, Neves LDS, Japur CC, Penaforte TR, Penaforte FR. Construção Imagético-Discursiva Da Beleza Corporal Em Mídias Sociais: Repercussões Na Percepção Sobre O Corpo E O Comer Dos Seguidores. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*. 2018;13(2):395–412.
128. Vartanian LR. Impression management and food intake. *Current directions in research. Appetite*. 2015;86:74–80.
129. Ares G, Machín L, Girona A, Curutchet MR, Giménez A. Uma comparação dos motivos subjacentes às escolhas alimentares e das barreiras contra a alimentação saudável entre consumidores de renda baixa e média no Uruguai. *Cad de Saude Publica*. 2017;33(4):1–12.
130. Higgs S, Thomas J. Social influences on eating. *Curr Opin Behav Sci*. 2016;9:1–6.
131. Robinson E, Tobias T, Shaw L, Freeman E, Higgs S. Social matching of food intake and the need for social acceptance. *Appetite*. 2011;56(3):747–52.
132. Markowski KL, Roxburgh S. “If I became a vegan, my family and friends would hate me:” Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite*. 2019;135:1–9.
133. Duarte Batista L, Vasconcelos Leitão Moreira P. Decisões Alimentares De Beneficiárias Do Programa Bolsa Família: a Renda É O Único Determinante Do “Comer Saudável”? *Rev. bras. ciênc. saúde*. 2020;24(1):91–104.
134. Beck L, Quinn EL, Hill HD, Wolf J, Buszkiewicz J, Otten JJ. Low-income workers’ perceptions of wages, food acquisition, and well-being. *Transl Behav Med*. 2019;9(5):942–51.
135. de Boer J, Schösler H, Aiking H. Towards a reduced meat diet: Mindset and motivation of young vegetarians, low, medium and high meat-eaters. *Appetite*. 2017;113:387–97.