



Perfil de vegetarianos usuários de um restaurante universitário do Sudeste brasileiro

Profile of vegetarian users of a university restaurant in Southeastern Brazil

RESUMO

Mariana Pasolini Tottola 
marianatottola@gmail.com
Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, Espírito Santo, Brasil

Daniela Alves Silva Serute 
daniela.a.silva@edu.ufes
Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, Espírito Santo, Brasil

OBJETIVO: Descrever o perfil dos vegetarianos frequentadores de um restaurante universitário no Sudeste brasileiro.

MÉTODOS: Estudo transversal descritivo, conduzido com 35 vegetarianos, por meio de entrevista em um restaurante universitário de um município do Sudeste brasileiro. Foram coletados dados sociodemográficos, marcadores de alimentação, conforme preconizado pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, informações sobre a prática vegetariana e dados de qualidade de vida por meio do questionário Vegetarian Quality of Life Questionnaire, que classifica os escores < 60, 60-70 e 70-80 como baixa, regular e satisfatória qualidade de vida, respectivamente.

RESULTADOS: A maioria dos participantes era do sexo feminino (74,0%) e se identificava como ovolactovegetariana (69,0%); 57,1% relatavam aderir a essa prática há mais de cinco anos. Além disso, entre os que relataram buscar orientação profissional (57,1%), a maioria procurou um nutricionista (85,0%). Entre as motivações para adotar o vegetarianismo, 48,6% citaram questões éticas/morais. Observou-se predomínio de eutrofia (77,1%) e distribuição equivalente entre as categorias de qualidade de vida baixa e regular (44,0% cada).

CONCLUSÕES: Os vegetarianos do estudo foram predominantemente do sexo feminino e ovolactovegetarianos. Embora a maioria fosse eutrófica, os estratos de qualidade de vida baixa e regular predominaram.

PALAVRAS-CHAVE: vegetarianismo; qualidade de vida; dieta vegetariana; estilo de vida; estado nutricional.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To describe the profile of vegetarians who attend a university restaurant in Southeast Brazil.

METHODS: This was a descriptive cross-sectional study conducted with 35 vegetarians through interviews at a university restaurant in a municipality in Southeast Brazil. Sociodemographic data, dietary markers, as recommended by the Food and Nutrition Surveillance System, information on vegetarian practice, and quality of life data were collected using the Vegetarian Quality of Life Questionnaire, which classifies scores < 60, 60-70, and 70-80 as low, regular, and satisfactory quality of life, respectively.

RESULTS: Most participants were female (74.0%) and identified as ovo-lacto vegetarians (69.0%), and 57.1% reported having followed this practice for more than five years. In addition, among those who reported seeking professional guidance (57.1%), most sought a nutritionist (85.0%). Among the motivations for adopting vegetarianism, 48.6% cited ethical/moral issues. Normal nutritional status was predominant (77.1%), and there was an equal distribution between the low and regular quality-of-life categories (44.0% each).

CONCLUSIONS: The study participants were predominantly female and ovo-lacto vegetarians. Although most had normal nutritional status, the low and regular quality-of-life strata predominated.

KEYWORDS: vegetarianism; quality of life; vegetarian diet; lifestyle; nutritional status.

Correspondência:

Daniela Alves Silva Serute
Rua Cannes, número 296/808,
Praia do Morro, Guarapari,
Espírito Santo, Brasil.

Recebido: 3 abr. 2026.

Aprovado: 26 maio 2026.

Como citar:

TOTTOLA, M. P.; SERUTE, D. A. S.
Perfil de vegetarianos usuários de
um restaurante universitário do
Sudeste brasileiro. **Revista
Brasileira de Qualidade de Vida**,
Ponta Grossa, v. 18, e21635, 2026.
DOI:
<http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v18.21635>. Disponível em:
<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/21635>. Acesso em: XXX.

Direito autoral:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional. Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir deste artigo, mesmo para fins comerciais, desde que atribuam o devido crédito pela criação original.



INTRODUÇÃO

O vegetarianismo tem se tornado mais popular tanto no Brasil quanto globalmente, com tendência de aumento no número de adeptos. Dados da pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) em 2018 revelam um salto surpreendente no número de pessoas que excluem alimentos de origem animal de seu cardápio (Sociedade Vegetariana Brasileira, 2022).

Na Alemanha, entre 5% e 10% da população relatou adotar a dieta vegetariana em 2015, enquanto nos EUA essa frequência foi de 3,3% e, no Reino Unido, de aproximadamente 3%, no mesmo ano (GOV.UK, 2012; Mensink; Barbosa; Brettschneider, 2016; The Vegetarian Resource Group, 2016). Apesar das diferenças nos percentuais de adeptos entre os países e das constantes mudanças nos padrões alimentares ao longo do tempo, estimativas sugerem que cerca de 15% da população mundial tem interesse na alimentação vegetariana (Kaminski *et al.*, 2020).

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) (2026), o vegetarianismo é uma abordagem alimentar que exclui o consumo de carnes, aves, peixes e seus derivados; no entanto, o consumo de laticínios e ovos pode variar entre os praticantes. Com base nisso, os ovolactovegetarianos incluem ovos, leite e derivados lácteos em sua alimentação, enquanto os lactovegetarianos incluem apenas leite e seus derivados. Os vegetarianos estritos, por sua vez, não ingerem nenhum produto de origem animal. Já os veganos são uma subcategoria dos vegetarianos estritos que, além da vertente alimentar, também se abstêm de utilizar quaisquer itens de origem animal, como roupas e produtos de cosmética ou de higiene (Slywitch, 2022; Sociedade Vegetariana Brasileira, 2026). Além disso, outras definições podem ser adotadas para caracterizar a alimentação vegetariana, considerando a exclusão parcial ou total do consumo de produtos de origem animal (Clarys *et al.*, 2014; Hargreaves *et al.*, 2023).

Em relação às razões para aderir a esse estilo de vida, destacam-se fatores de ordem racional e emocional (Maestre *et al.*, 2023). Os motivos geralmente estão relacionados à ética, à religião, ao impacto ambiental e ao bem-estar animal (Aravena *et al.*, 2020; Maestre *et al.*, 2023).

Adicionalmente, a preocupação com a saúde é frequentemente mencionada, e esse cuidado se reflete em outros comportamentos, resultando em diferenças significativas entre vegetarianos e não vegetarianos em diversos aspectos relacionados à saúde. Indivíduos que optam por uma dieta vegetariana tendem a adotar hábitos saudáveis, como abster-se do tabagismo, moderar o consumo de álcool e praticar atividades físicas (Clarys *et al.*, 2014; Parker; Vadiveloo, 2019; Maestre *et al.*, 2023).

Outro aspecto geralmente associado à prática vegetariana é a presença de menores índices de massa corporal (IMC) entre veganos e ovo-lacto-vegetarianos, em comparação com os onívoros (Sousa *et al.*, 2026). Esse último grupo consome rotineiramente produtos de origem animal e, conseqüentemente, ingere maiores quantidades de gorduras saturadas, podendo ainda apresentar maior consumo de açúcares e de grãos refinados (Clarys *et al.*, 2014; Olfert *et al.*, 2022). Ainda, Hargreaves, Nakano e Zandonadi (2020) identificaram que adeptos da alimentação vegetariana tenderam a apresentar melhores indicadores de qualidade de vida (QV), sendo o tempo de adesão mais prolongado um fator importante associado.

No âmbito das universidades, as pesquisas mostram maior adesão ao vegetarianismo entre estudantes do sexo feminino, população mais propensa a pressões estéticas e com maior grau de preocupação com a saúde (Cruz *et al.*, 2022; Sousa *et al.*, 2026). Entre as principais motivações citadas por jovens para adotar o vegetarianismo, destacam-se os aspectos relacionados à saúde (Maestre *et al.*, 2023; Sousa *et al.*, 2026). Isso se deve, em parte, à composição da alimentação vegetariana, que costuma ter como base alimentos *in natura*, como frutas e vegetais, ricos em vitaminas, minerais e fibras, além de apresentarem baixo teor calórico e de gordura (Clarys *et al.*, 2014; Mello *et al.*, 2023; Wang *et al.*, 2023).

Neste contexto, cabe ressaltar o importante papel dos restaurantes universitários (RUs) no atendimento aos adeptos do vegetarianismo, por meio do fornecimento de refeições diversificadas e equilibradas, que atendam a esse público, viabilizando o acesso regular à alimentação de qualidade e favorecendo a permanência dos universitários no *campus* (Benvindo; Pinto; Bandoni, 2017; Brasil, 2024).

Diante do exposto, o presente estudo propõe-se a descrever o perfil de universitários vegetarianos usuários de um RU do Sudeste brasileiro.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal realizado em um RU de uma instituição pública de ensino superior localizada no Sudeste do Brasil.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Espírito Santo (CAAE nº 6.238.219/2023).

AMOSTRAGEM E RECRUTAMENTO

A coleta de dados foi realizada em dezembro de 2023, no horário de distribuição do almoço. A pesquisa incluiu etapas de divulgação nas mídias sociais e no RU, seguidas de entrevistas para caracterizar o perfil nutricional, os hábitos e a QV dos universitários adeptos do vegetarianismo.

Durante o período de coleta, foi distribuído um informativo aos clientes do RU que optavam pelo prato vegetariano do dia. Nesse informativo, foram descritos sucintamente os objetivos do estudo, o convite à participação e as orientações para que os usuários vegetarianos buscassem os membros do projeto na saída do restaurante. Ao procurar a equipe, os interessados foram informados detalhadamente sobre a proposta e os métodos de pesquisa, e aqueles que manifestaram interesse foram convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a participar da entrevista.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

A pesquisa incluiu universitários adeptos ao vegetarianismo que frequentavam o RU durante o período de coleta e manifestaram interesse em participar do estudo, mediante assinatura do TCLE.

INSTRUMENTOS E COLETA DE DADOS

Na etapa de entrevista, os estudantes responderam ao questionário Vegetarian Quality of Life Questionnaire (VEGQOL) (Hargreaves; Nakano; Zandonadi, 2020), composto por 19 itens, divididos em duas partes: seis questões iniciais para caracterização do público e 13 questões relacionadas à QV.

As questões iniciais incluíam a classificação da alimentação vegetariana em semivegetariana (adota uma dieta praticamente vegetariana, mas consome carnes menos de uma vez por semana), pescovegetariana (consome peixes e/ou frutos do mar, mas não consome outros tipos de carne), ovolactovegetariana (não consome nenhum tipo de carne, mas consome ovos e/ou laticínios) e vegana (não consome nem utiliza nenhum produto de origem animal ou derivados destes). Assim, no presente estudo, para fins de caracterização dos padrões alimentares autorreferidos, foram adotadas as categorias previstas no instrumento VEGQOL, mesmo reconhecendo que algumas delas não correspondem ao vegetarianismo estrito, segundo determinadas definições.

Quanto às questões sobre QV do VEGQOL, o somatório das pontuações foi obtido a partir das respostas aos 13 itens, estruturados em escala Likert de 5 pontos, com inversão de pontuação em algumas questões específicas (5, 7, 11, 12, 13, 14 e 15). Após o somatório, procedeu-se à conversão para uma escala de 100 pontos, conforme orientação dos autores, sendo os maiores escores indicativos de melhor QV. Com base nos critérios estabelecidos pelo questionário VEGQOL, os pontos de corte de QV foram definidos como baixos, regulares e satisfatórios para escores <60, 60-70 e 70-80, respectivamente (Hargreaves; Nakano; Zandonadi, 2020).

Ainda, no instrumento de pesquisa, investigou-se o consumo, no dia anterior à aplicação do questionário, de alimentos considerados marcadores de alimentação saudável (feijão; frutas frescas; verduras e/ou legumes) e de alimentos considerados marcadores não saudáveis (hambúrguer e/ou embutidos; bebidas adoçadas; macarrão instantâneo; biscoito recheado; doces ou guloseimas), conforme definidos pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan) (Brasil, 2015).

Por fim, foram solicitadas informações autorreferidas de peso (em quilogramas) e estatura (em metros), para o cálculo posterior do índice de massa corporal ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura}^2 [\text{m}^2]$) e a classificação do estado nutricional, conforme os pontos de corte recomendados pela Organização Mundial da Saúde (Who Consultation on Obesity; World Health Organization, 2000).

ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram armazenados e analisados no Microsoft Excel® e os resultados foram apresentados por meio de estatística descritiva, incluindo frequências (%), valores mínimos e máximos, médias e desvios-padrão.

RESULTADOS

Neste estudo, participaram 35 estudantes adeptos ao vegetarianismo, com idade média de $22,3 \pm 3,39$ anos, sendo predominantemente mulheres (74,0%, n=26). Entre os que buscaram orientação profissional devido à prática vegetariana, a maioria relatou ter consultado um nutricionista (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização da amostra estudada e da prática vegetariana, Vitória, Espírito Santo, 2023 (n=35)

Informações	Distribuição
(continua)	
Idade (anos)	
Média DP	22,3±3,39
Mín-Máx	18-33
Sexo – n (%)	
Masculino	8 (23,0)
Feminino	26 (74,0)
Não binário	1 (3,0)
Orientação profissional – n (%)	
Não	15 (42,9)
Sim	20 (57,1)

Tabela 1 – Caracterização da amostra estudada e da prática vegetariana, Vitória, Espírito Santo, 2023 (n=35)

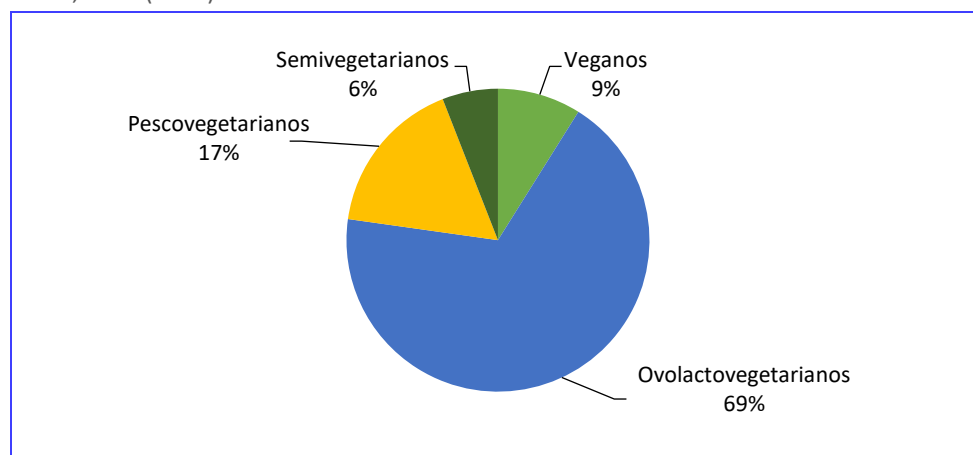
Informações	Distribuição
(conclusão)	
Tipo de profissional – n (%)	
Nutricionista	17 (85,0)
Médico	2 (10,0)
Ambos	1 (5,0)

Fonte: Autoria própria.

Legenda: DP: desvio padrão; mín: mínimo; máx: máximo.

Quanto ao padrão alimentar (Figura 1), a maioria se identificou como ovolactovegetariana (69,0%, n=24), enquanto uma minoria se considerou semivegetariana (6,0%, n=2).

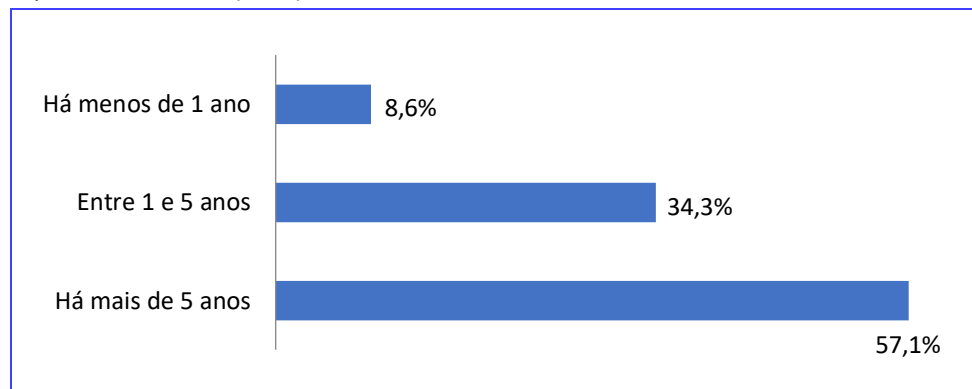
Figura 1 – Prevalência dos tipos de vegetarianismo na amostra estudada, Vitória, Espírito Santo, 2023 (n=35)



Fonte: Autoria própria.

No que se refere à adesão, o tempo médio de prática do vegetarianismo informado pelos participantes foi de $89,7 \pm 89,0$ meses, indicando variação considerável entre os participantes do estudo, apesar de uma porcentagem expressiva (57,1%, n=20) relatar praticar esse tipo de alimentação há mais de cinco anos (Figura 2).

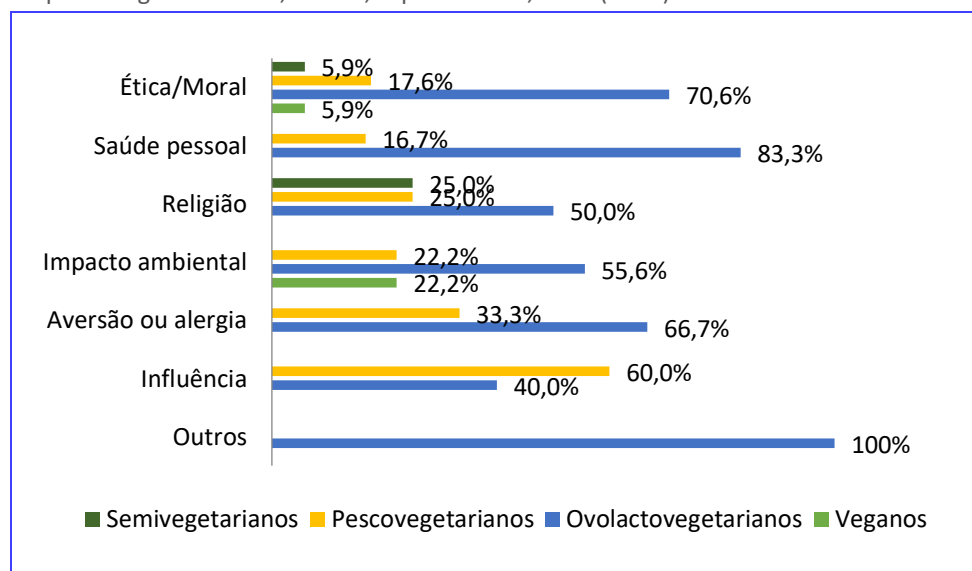
Figura 2 – Tempo de prática da dieta vegetariana relatado pelos participantes, Vitória, Espírito Santo, 2023 (n=35)



Fonte: Autoria própria.

Quanto às motivações para aderir ao vegetarianismo, 48,6% (n=17) dos estudantes mencionaram questões éticas/morais como a principal razão. Na Figura 3, as motivações são detalhadas de acordo com o tipo de vegetarianismo adotado pelos universitários.

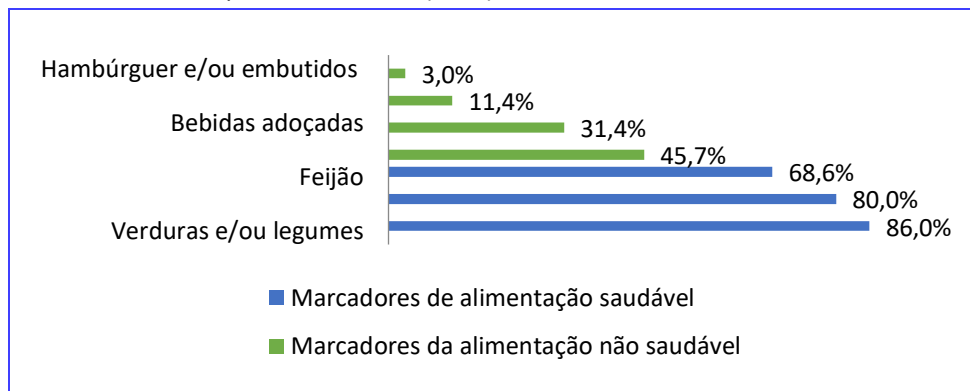
Figura 3 – Distribuição das motivações que levaram à adoção do vegetarianismo, segundo o tipo de vegetarianismo, Vitória, Espírito Santo, 2023 (n=35)



Fonte: Autoria própria.

Em relação à ingestão de alimentos *in natura* e industrializados no dia anterior à entrevista (Figura 4), observou-se que mais da metade dos entrevistados (86,0%, n=30) mencionou o consumo de verduras e/ou legumes. Ao mesmo tempo, as bebidas adoçadas foram consumidas por 31,4% (n=11) dos participantes. Em contraste, o consumo de hambúrgueres e/ou embutidos foi o item relatado com menor frequência (3,0%, n=1) no presente estudo.

Figura 4 – Frequência de consumo dos marcadores de alimentação saudável e não saudável, Vitória, Espírito Santo, 2023 (n=35)

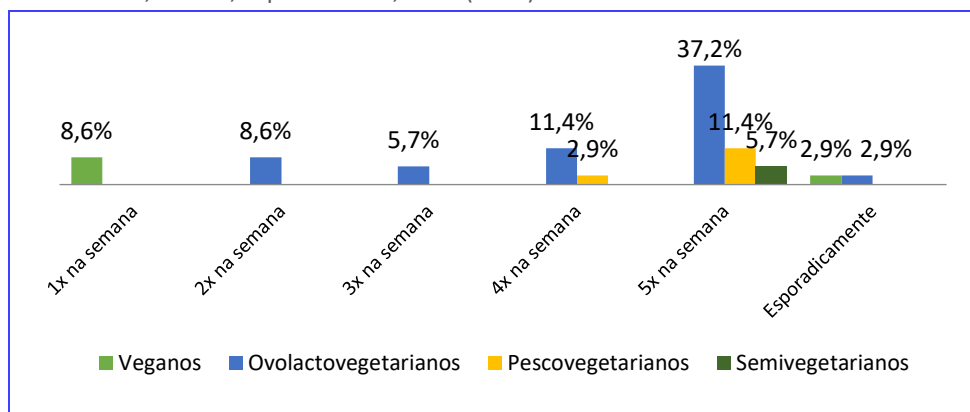


Fonte: Autoria própria.

A maioria dos entrevistados relatou realizar as três refeições principais: 97,1% (n=34) mencionaram o café da manhã; 100% (n=35), o almoço; e 91,4% (n=32), o jantar. Além disso, parte dos estudantes relatou consumir lanches intermediários, como o lanche da manhã (43,0%, n=15), o café da tarde (71,4%, n=25) e a ceia (20,0%, n=7).

Vale destacar a baixa frequência de consumo de opções vegetarianas oferecidas pelo RU entre os veganos neste estudo. Por outro lado, os ovolactovegetarianos apresentaram consumo mais frequente de refeições no RU, com 37,2% (n=13) relatando consumi-las até cinco vezes por semana (Figura 5).

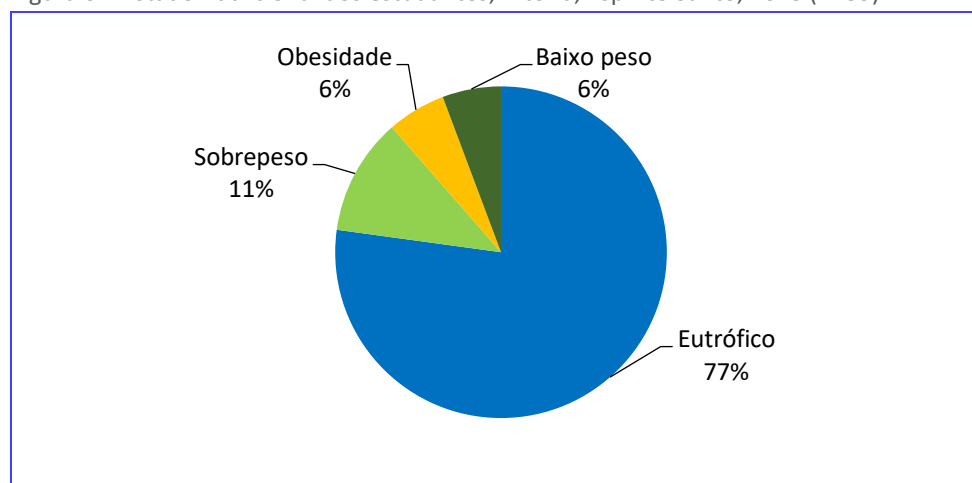
Figura 5 – Frequência do consumo das opções vegetarianas ofertadas no restaurante universitário, Vitória, Espírito Santo, 2023 (n=35)



Fonte: Autoria própria.

Quanto ao estado nutricional da população estudada, 77,1% (n=27) apresentaram eutrofia em relação ao IMC (Figura 6).

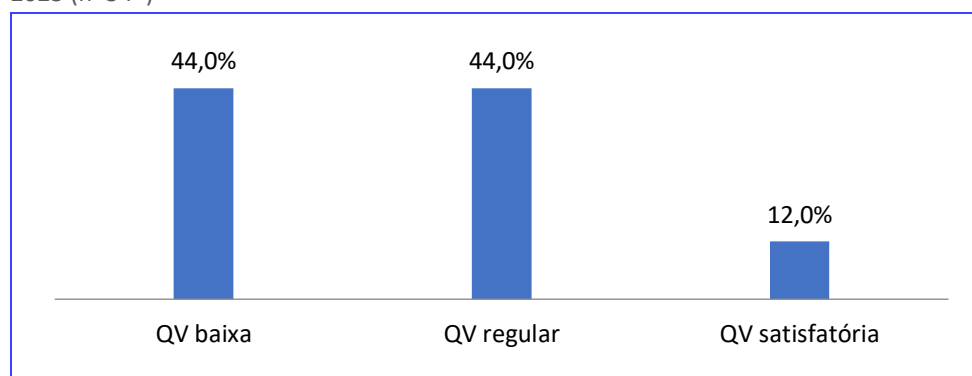
Figura 6 – Estado nutricional dos estudantes, Vitória, Espírito Santo, 2023 (n=35)



Fonte: Autoria própria.

Em relação à QV, verificou-se que apenas 12,0% (n=4) obtiveram escore satisfatório de acordo com os critérios estabelecidos pelo questionário VEGQOL (Figura 7).

Figura 7 – Qualidade de vida dos vegetarianos segundo os escores, Vitória, Espírito Santo, 2023 (n=34*)

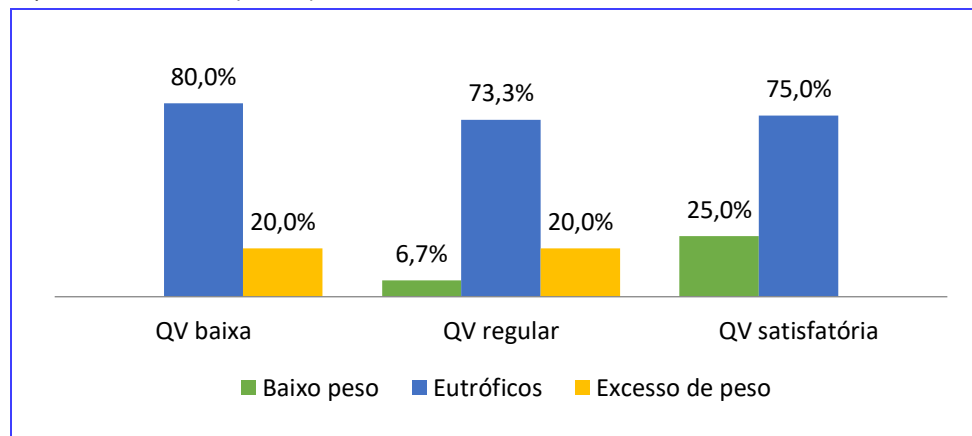


Fonte: Autoria própria.

Nota: QV: qualidade de vida; *1 dado faltante devido à ausência de resposta a todas as questões do questionário de QV.

Ao analisar a distribuição do estado nutricional segundo as categorias de QV, notou-se que a categoria de baixo peso foi identificada nos estratos de QV regular e satisfatória, com maior frequência nesta última. Os vegetarianos com excesso de peso apresentaram QV baixa e regular, enquanto os eutróficos estavam distribuídos em todas as categorias de QV (Figura 8).

Figura 8 – Relação entre qualidade de vida e estado nutricional dos universitários, Vitória, Espírito Santo, 2023 (n=34*)



Fonte: Autoria própria.

Nota: QV: qualidade de vida; excesso de peso (sobrepeso e obesidade); *1 dado faltante devido à ausência de resposta a todas as questões do questionário de QV.

DISCUSSÃO

O crescente interesse pelo vegetarianismo, especialmente entre jovens universitários, tem sido associado não apenas a questões éticas e ambientais, mas também à busca por melhores condições de saúde e de QV. Os resultados obtidos demonstraram que, apesar da relação discutida na literatura entre alimentação vegetariana e saúde (Raj *et al.*, 2026), no presente estudo apenas uma minoria dos participantes apresentou QV satisfatória, e o estado nutricional distribuiu-se em diferentes estratos de QV. Isso reforça a natureza multifatorial dessas condições (Hargreaves *et al.*, 2023).

A maior proporção de participantes do sexo feminino neste estudo está em consonância com os achados da literatura (Maestre *et al.*, 2023; Sampaio; Gomes; Silva, 2022; Sousa; Cavalcante, 2025). Tal fato pode estar relacionado à maior atenção desse público a aspectos de saúde, de QV e de estética. De forma complementar, Lima *et al.* (2023) identificaram, em seu estudo, que a maioria dos vegetarianos buscou ou realizou acompanhamento com nutricionista (62,79%), o que reforça a possível maior atenção desse grupo às práticas alimentares.

Nesse contexto, destaca-se a importância do nutricionista no planejamento dietético adequado para essa população, uma vez que, embora a dieta vegetariana ofereça diversos benefícios à saúde, é fundamental que seja adequadamente planejada para evitar possíveis carências nutricionais (Barros; Bierhals; Assunção, 2020; Borsoi *et al.*, 2021; Brasil, 2022; Raj *et al.*, 2026). Tal profissional deve atuar com base em evidências, auxiliando os adeptos na escolha de alimentos de maior qualidade e incentivando hábitos saudáveis, bem como no planejamento e no preparo adequados das refeições (Raj *et al.*, 2026).

No que se refere ao padrão alimentar, o ovolactovegetariano tem sido apontado como uma das formas mais comuns de adesão ao vegetarianismo, conforme identificado neste estudo e evidenciado por Barros, Bierhals e Assunção (2020). Por se tratar de um padrão menos restritivo, que permite maior diversidade alimentar, sua adoção pode ser facilitada, especialmente entre indivíduos em fase de adaptação, o que favorece maior adesão a esse estilo de vida (Maestre *et al.*, 2023).

Quanto ao tempo de adesão ao vegetarianismo, a literatura indica que muitos indivíduos ainda se encontram em estágios iniciais desse padrão alimentar, como observado por Marini *et al.* (2022) e Pepe *et al.* (2020). Esse cenário pode refletir um comportamento em consolidação, o que pode afetar tanto a qualidade da dieta quanto o estado nutricional, sobretudo quando a transição ocorre sem planejamento adequado.

As motivações para a adoção do vegetarianismo são diversas, com destaque para questões éticas e morais relacionadas ao bem-estar animal, conforme descrito por Borsoi *et al.* (2021) e reforçado pela Sociedade Vegetariana Brasileira (Slywitch, 2012). Além disso, aspectos ambientais têm ganhado relevância, uma vez que dietas vegetarianas estão associadas a menor demanda por recursos naturais quando comparadas às dietas onívoras (Batista; Dias, 2024). A motivação relacionada à saúde pessoal também se destaca, possivelmente associada à percepção de que esse padrão alimentar é mais saudável.

Nesse contexto, observou-se, entre os participantes, maior frequência de consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e menor de alimentos marcadores de alimentação não saudável. Esses achados estão alinhados às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que enfatiza a importância de uma alimentação baseada em alimentos naturais e frescos, bem como a limitação do consumo de produtos ultraprocessados devido aos seus elevados teores de sódio, açúcares e aditivos (Brasil, 2014).

Quanto ao consumo das opções vegetarianas ofertadas no RU, o fato de elas conterem ovos e derivados de laticínios limita o consumo por parte dos veganos. Já os ovolactovegetarianos, que relataram maior frequência de consumo dessas opções, contam com maior disponibilidade de alternativas no restaurante, o que permite uma dieta mais flexível e diversificada.

Em relação ao número de refeições diárias, a maioria dos participantes deste estudo relatou realizar três refeições principais, resultado que também está em consonância com as orientações do Ministério da Saúde, que recomendam não negligenciar as refeições principais e, quando possível, complementá-las com pequenos lanches intermediários (Brasil, 2014).

Quanto ao estado nutricional, observou-se predominância de indivíduos eutróficos, semelhante ao observado por Pepe *et al.* (2020), que também identificaram alta proporção de eutrofia e baixa prevalência de obesidade. No entanto, a eutrofia apareceu em todos os estratos de QV, enquanto o baixo peso esteve nos estratos de QV regular e satisfatória, e o excesso de peso, nos estratos de QV baixa e regular. Esse achado sugere que o estado nutricional, por si só, não garante uma boa QV, podendo esta ser influenciada por outros fatores (Hargreaves *et al.*, 2023; Hargreaves; Nakano; Zandonadi, 2020; Loureiro, 2016).

O presente estudo apresenta limitações. Há um possível viés de seleção por se tratar de uma amostra por conveniência, com recrutamento restrito a um único local, além da participação dos estudantes mais disponíveis e interessados em contribuir para o trabalho. Dessa forma, vale ressaltar que os resultados desta pesquisa não podem ser generalizados. Ademais, assume-se que o autorrelato de medidas antropométricas não é a condição ideal, uma vez que tende a ser impreciso e influenciar as estimativas de estado nutricional. Entretanto, a aferição das medidas de peso e estatura, bem como de outras que poderiam ampliar a avaliação da composição corporal, não foi viável neste trabalho devido à logística da coleta e ao tempo restrito dos estudantes.

CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu conhecer o perfil dos adeptos ao vegetarianismo que utilizam um restaurante universitário. Houve predomínio de participantes do sexo feminino e de ovolactovegetarianos, sendo as questões éticas e/ou morais as principais motivações para a adesão. Entre os participantes que buscaram orientação de profissionais de saúde, o nutricionista foi o mais procurado.

Quanto ao consumo alimentar, os marcadores de alimentação saudável apresentaram maior frequência de consumo, enquanto os de alimentação não saudável foram relatados com menor frequência.

Ainda, verificou-se que a maior parte dos universitários apresentava eutrofia; entretanto, apenas uma minoria foi classificada com QV satisfatória, o que reforça o caráter multifatorial dessas condições.

REFERÊNCIAS

ARAVENA, J. et al. Dietas vegetarianas en alumnos universitarios. **Andes Pediátrica**, v. 91, n. 5, p. 705-710, 2020. DOI: <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v91i5.2143>. Disponível em: <https://andespediatria.cl/index.php/rchped/article/view/2143>. Acesso em: 26 maio 2026.

BARROS, K. S.; BIERHALS, I. O.; ASSUNÇÃO, M. C. F. Vegetarianismo entre ingressantes de uma universidade pública no sul do Brasil, 2018. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, e2019378, 2020. DOI:

<https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000400009>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/vqXY5Z3BWTYbnyVLR4Ww5Yj/?lang=pt>. Acesso em: 26 maio 2026.

BATISTA, M. de J. S.; DIAS, G. P. Food and sustainability: the water footprint assessment of the menus served in a university restaurant. **Sustainability in Debate**, v. 15, n. 2, p. 294-324, 2024. DOI:

<https://doi.org/10.18472/SustDeb.v15n2.2024.53192>. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/sust/article/view/53192>. Acesso em: 26 maio 2026.

BENVINDO, J. L. da S.; PINTO, A. M. de S.; BANDONI, D. H. Qualidade nutricional de cardápios planejados para restaurantes universitários de universidades federais do Brasil. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 12, n. 2, p. 447-464, 2017. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2017.25890>.

Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/25890>. Acesso em: 26 maio 2026.

BORSOI, L. M. et al. Profile of vegetarian customers of a university restaurant of Vitória-ES. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, e345101522850, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.22850>. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22850>. Acesso em: 26 maio 2026.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Alimentação vegetariana na atuação do nutricionista**. Brasília, DF: CFN, 2022. Disponível em:

https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2022/10/parecer_tecnico_vegetarianismo.pdf. Acesso em: 26 maio 2026.

BRASIL. Lei n.º 14.914, de 3 de julho de 2024. Institui a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES). 2024. Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/L14914.htm. Acesso em: 26 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 26 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/marcadores_consumo_alimentar_atencao_basica.pdf. Acesso em: 26 maio 2026.

CLARYS, P. et al. Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. **Nutrients**, v. 6, n. 3, p. 1318-1332, 2014. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu6031318>. Disponível em:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/6/3/1318>. Acesso em: 26 maio 2026.

CRUZ, A. do N. et al. Characterization of the profile of vegetarian users who attend the University Restaurant of a public university, food practices and satisfaction with the preparations offered. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, e44611427481, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27481>.

Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/rsd/article/view/27481>. Acesso em: 26 maio 2026.

GOV.UK. National Diet and Nutrition Survey: headline results from years 1, 2 and 3 (combined) of the rolling programme 2008/09-2010/11. London: Department of Health and Social Care, 2012. Disponível em:

<https://www.gov.uk/government/statistics/national-diet-and-nutrition-survey-headline-results-from-years-1-2-and-3-combined-of-the-rolling-programme-200809-201011.b> Acesso em: 26 maio 2026.

HARGREAVES, S. M. et al. Plant-based and vegetarian diets: an overview and definition of these dietary patterns. **European Journal of Nutrition**, v. 62, n. 3, p. 1109-1121, Jan. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00394-023-03086-z>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-023-03086-z>. Acesso em: 26 maio 2026.

HARGREAVES, S. M.; NAKANO, E. Y.; ZANDONADI, R. P. Brazilian vegetarian population: influence of type of diet, motivation and sociodemographic variables on quality of life measured by specific tool (VEGQOL). **Nutrients**, v. 12, n. 5, p. 1406, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu12051406>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1406>. Acesso em: 26 maio 2026.

KAMINSKI, M. et al. Global and local diet popularity rankings, their secular trends, and seasonal variation in Google Trends data. **Nutrition**, v. 79-80, 110759, Nov./Dec. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2020.110759>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0899900720300423>. Acesso em: 26 maio 2026.

LIMA, D. F. M. et al. Estado nutricional e consumo alimentar de vegetarianos estritos e não estritos. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 18, e70197, 2023. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2023.70197>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/70197>. Acesso em: 26 maio 2026.

LOUREIRO, M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 23, n. 2, p. 955-972, dez. 2016. DOI: <https://doi.org/10.20396/san.v23i2.8647612>. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8647612>. Acesso em: 26 maio 2026.

MAESTRE, S. et al. Estilos de vida comportamentais e motivações para adoção do estilo vegetariano entre universitários do Estado de São Paulo, Brasil. **Residência Pediátrica**, v. 13, n. 2, p. 1-10, 2023. DOI: <https://doi.org/10.25060/residpediatr-2023.v13n2-782>. Disponível em: <https://www.residenciapediatria.com.br/article/1365/estilos-de-vida-comportamentais-e-motivacoes-para-adocao-do-estilo-vegetariano-entre-universitarios-do-estado-de-sao-paulo-brasil>. Acesso em: 26 maio 2026.

MARINI, A. de M. et al. Prática do vegetarianismo em estudantes de graduação de uma universidade do norte do estado do Rio Grande do Sul. **Revista Perspectiva**, v. 46, n. 173, p. 189-198, 2022. DOI: <https://doi.org/10.31512/persp.v.46.n.173.2022.216.p.189-198>. Disponível em: <https://ojs.uricer.edu.br/index.php/perspectiva/article/view/216>. Acesso em: 26 maio 2026.

MELLO, P. A. et al. Investigação dos impactos nutricionais das dietas vegetarianas na qualidade de vida. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 5, p. 22383-22389, 2023. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n5-272>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/63283>. Acesso em: 26 maio 2026.

MENSINK, G.; BARBOSA, C. L.; BRETTSCHEIDER, A.-K. Verbreitung der vegetarischen Ernährungsweise in Deutschland. **Journal of Health Monitoring**, v. 1, n. 2, p. 2-15, 2016. DOI: <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2016-033>. Disponível em: <https://edoc.rki.de/handle/176904/2488>. Acesso em: 26 maio 2026.

OLFERT, M. D. et al. Life of a vegetarian college student: Health, lifestyle, and environmental perceptions. **Journal of American College Health**, v. 70, n. 1, p. 232-239, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1740231>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2020.1740231>. Acesso em: 26 maio 2026.

PARKER, H. W.; VADIVELLOO, M. K. Diet quality of vegetarian diets compared with nonvegetarian diets: a systematic review. **Nutrition Reviews**, v. 77, n. 3, p. 144-160, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy067>. Disponível em: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/77/3/144/5280773>. Acesso em: 26 maio 2026.

PEPE, B. et al. Qualidade nutricional de dietas e estado nutricional de vegetarianos de municípios do centro-oeste paulista. **CuidArte. Enfermagem**, v. 14, n. 1, p. 88-93, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1120185>. Acesso em: 26 maio 2026.

RAJ, S. et al. Vegetarian dietary patterns for adults: a position paper of the Academy of Nutrition and Dietetics. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 126, n. 3, 156227, Mar. 2026. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2025.156227>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212267225008305>. Acesso em: 26 maio 2026.

SAMPAIO, R.; GOMES, F. da S.; SILVA, M. J. G. da. Padrões alimentares associados ao comportamento alimentar de universitários em uma instituição de ensino superior. **RBONE: Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 100, p. 112-126, 2022. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1952>. Acesso em: 26 maio 2026.

SLYWITCH, E. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012. Disponível em: <https://old.svb.org.br/livros/SVB-GuiaAlimentar-2018.pdf>. Acesso em: 26 maio 2026.

SLYWITCH, E. **Guia de nutrição vegana para adultos da União Vegetariana Internacional (IVU): versão para profissionais de saúde**. [S. l.]: Internacional Vegetarian Union, 2022. Disponível em: <https://ivu.org/nutrition/medicine-and-nutrition/37-ivu-vegan-guide-for-adults-other-languages/2288-guia-de-nutricao-vegana-para-adultos-da-uniao-vegetariana-internacional-ivu-versao-para-profissionais-de-saude.html>. Acesso em: 26 maio 2026.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil**. 2022. Disponível em: <https://svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil/>. Acesso em: 26 maio 2026.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Qual é a diferença entre veganismo e vegetarianismo?** Disponível em: <https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/o-que-e/>. Acesso em: 26 maio 2026.

SOUSA, W. D. C. de et al. Perfil antropométrico de consumidores de refeições vegetarianas de um restaurante universitário de Teresina-PI. **RBONE: Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 20, n. 127, p. 403-412, 2026. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/3198>. Acesso em: 26 maio 2026.

SOUSA, W. D. C. de; CAVALCANTE, R. B. M. Perfil socioeconômico e nutricional de consumidores de refeições vegetarianas em restaurante universitário.

Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v. 32, e025009, 2025. DOI:

<https://doi.org/10.20396/san.v32i00.8679175>. Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8679175>. Acesso em: 26 maio 2026.

THE VEGETARIAN RESOURCE GROUP. **How many adults in the U.S. are vegetarian and vegan?** 2016. Disponível em:

https://www.vrg.org/nutshell/Polls/2016_adults_veg.htm. Acesso em: 26 maio 2026.

WANG, T. et al. Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. **European Heart Journal**, v. 44, n. 36, p. 3423-3439, Sep. 2023. DOI:

<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad436>. Disponível em:

<https://academic.oup.com/eurheartj/article/44/36/3423/7224412>. Acesso em: 26 maio 2026.

WHO CONSULTATION ON OBESITY; WORLD HEALTH ORGANIZATION.

Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation. Geneva: World Health Organization, 2000. Disponível em:

<https://iris.who.int/items/933e09aa-64f9-46e9-8dbb-78d8cddf1a3d>. Acesso em: 26 maio 2026.