

Nutrição

Conhecimento da população acerca do flexitarianismo e seus fatores interferentes

Evelyn Pereira Francisco - 9º módulo de Nutrição, UFLA

Rafaela Corrêa Pereira - Co-orientadora IFMG, Bambuí

Mariana Mirelle Pereira Natividade - Orientadora DNU, UFLA - Orientador(a)

Resumo

A busca por uma alimentação com menor consumo de carnes tem crescido ao longo dos anos. E assim surge o flexitarianismo, que é descrito como um padrão alimentar no qual os indivíduos optam por manter a ingestão de carnes no seu cotidiano, porém, com uma frequência menor em relação aos onívoros. No entanto, por mais que a alimentação flexitariana tenha se expandido, existem desafios que podem dificultar a sua adesão. Diante disso, este estudo objetivou avaliar o conhecimento da população sobre flexitarianismo, as dificuldades para a prática desse padrão alimentar e a relação desses fatores com as habilidades culinárias. Aplicou-se um questionário semi-estruturado online com abordagem de fatores sociodemográficos e questões relacionadas aos hábitos alimentares. A pesquisa foi feita com 513 participantes (264 mulheres e 249 homens), predominando a faixa etária de 18 a 24 anos (50,3%). Apenas 11,9% deles escolheram a opção de flexitariano quando questionados sobre suas escolhas alimentares e somente 15,2% conheciam esse termo. Com respeito à escolha de diminuir o consumo de carnes, os voluntários descreveram que a saúde e o impacto ao meio ambiente são os motivos mais relevantes para que essa ação seja praticada. Destacou-se também, que estavam mais motivados a reduzir a sua ingestão de carne do que ter uma alimentação restrita à base de plantas. O nível de habilidades culinárias também foi avaliado, pois a culinária pode ser uma aliada nessa mudança alimentar. Conclui-se que o flexitarianismo ainda é pouco conhecido, apesar de suas contribuições para a saúde e o meio ambiente. Sendo assim, é necessário a utilização de estratégias que auxiliem na propagação e adesão dessa escolha alimentar.

Palavras-Chave: Público flexitariano, Hábitos alimentares, Culinária Vegetariana.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: https://youtu.be/_sYxPac7jzg