

Escolhas alimentares e transição para dietas sustentáveis: motivações de universitários brasileiros com diferentes perfis alimentares

Food choices and transition to sustainable diets: motivations of Brazilian university students with different dietary profiles

Fernanda dos Santos Ramos ¹

Nathalia Soares Brum de Mello ²

Letícia de Oliveira ³

¹ Mestrado em Agronegócios, Doutoranda, Centro de Estudos e Pesquisas em Agronegócios (Cepan), Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, RS, Brasil
E-mail: fernandasramos@live.com

² Mestrado em Administração, Doutoranda, Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA), Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), RS, Brasil
E-mail: nathaliamedello97@gmail.com

³ Doutorado em Agronegócios, Professora, Departamento de Economia e Relações Internacionais e Centro de Estudos e Pesquisas em Agronegócios (Cepan), Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, RS, Brasil
E-mail: leticiaoliveira@ufrgs.br

doi:10.18472/SustDeb.v16n2.2025.58742

Received: 25/06/2025
Accepted: 25/11/2025

ARTICLE - VARIA

RESUMO

Em um contexto de crescente necessidade de sistemas alimentares sustentáveis, este estudo investigou fatores psicossociais das escolhas alimentares de universitários brasileiros, utilizando o *Food Choice Questionnaire* (FCQ) ampliado com a dimensão “preocupação com os animais”. A amostra foi de 1.582 estudantes. Quatro grupos alimentares (onívoros, flexitarianos, vegetarianos e veganos) foram comparados por ANOVA e testes *post hoc* de Tukey. Os resultados indicaram diferenças estatisticamente significativas em todas as dimensões avaliadas. Saúde, conveniência e apelo sensorial tiveram médias elevadas. Aspectos éticos e bem-estar animal foram mais valorizados por vegetarianos e veganos. A preocupação animal demonstrou ser a dimensão de maior magnitude na diferenciação entre os grupos, com escores progressivamente mais altos de onívoros a veganos. Onívoros atribuíram menor importância à ética e à preocupação animal. Os achados contribuem para a compreensão das motivações alimentares em contextos de transição alimentar e apontam caminhos para escolhas mais sustentáveis entre universitários.

Palavras-chave: Bem-estar animal. Comportamento alimentar. *Food Choice Questionnaire*. Universitários. Sustentabilidade alimentar.

ABSTRACT

In a context of growing demand for sustainable food systems, this study examines the psychosocial determinants of food choices among Brazilian university students, employing the Food Choice Questionnaire (FCQ) expanded to include a “concern for animals” dimension. The sample consisted of 1,582 students. Four dietary groups (omnivores, flexitarians, vegetarians, and vegans) were compared using ANOVA and Tukey's post-hoc tests. The results indicated statistically significant differences across all evaluated dimensions. Health, convenience, and sensory appeal yielded the highest average scores. Vegetarians and vegans placed more value on ethical aspects and animal welfare. Animal concern emerged as the most salient dimension differentiating the groups, with progressively higher scores from omnivores to vegans. Omnivores placed less importance on ethics and animal welfare. The findings contribute to the understanding of food motivations in contexts of food transition and provide directions for promoting more sustainable choices among university students.

Keywords: Animal welfare. Food choice. Food Choice Questionnaire. University students. Sustainable eating.

1 INTRODUÇÃO

Em meio aos desafios globais de saúde pública e sustentabilidade ambiental, as escolhas alimentares individuais ganham papel central. Questões como o crescimento populacional, a degradação de ecossistemas e a escassez de recursos intensificam a urgência por práticas alimentares mais sustentáveis, capazes de promover a segurança alimentar e mitigar impactos ambientais (El Bilali, 2019; Hartmann; Siegrist, 2017; Willett *et al.*, 2019). A conscientização sobre os efeitos da alimentação na saúde e no meio ambiente tem crescido entre consumidores, impulsionando mudanças rumo a padrões mais saudáveis e sustentáveis (Boer; Aiking, 2019; Bryant, 2019; Hoek *et al.*, 2017).

As escolhas alimentares são moldadas por fatores diversos, desde preferências individuais e necessidades nutricionais até valores sociais, culturais, econômicos e ideológicos. Entre esses fatores, destaca-se o impacto ambiental da produção de alimentos, cuja relevância vem crescendo nos debates públicos e acadêmicos. A indústria alimentícia, entre tantas outras, é reconhecida pelas emissões de carbono, uso de recursos naturais e degradação ambiental (Ivanova *et al.*, 2016; Rust *et al.*, 2020; Vermeir *et al.*, 2020; Willits-Smith *et al.*, 2020). Em consequência disso, têm ganhado força movimentos como o vegetarianismo, veganismo e o flexitarianismo — este último caracterizado pela redução do consumo de alimentos de origem animal, sem sua eliminação completa (Raphaely; Marinova, 2014; Révillion *et al.*, 2020).

No entanto, a complexidade dos fatores que orientam as escolhas alimentares dos indivíduos apresenta um desafio significativo para pesquisadores e profissionais da área. O modelo teórico proposto por Pollard, Steptoe e Wardle (1995), operacionalizado por meio do *Food Choice Questionnaire* (FCQ), permite investigar as motivações que orientam as decisões alimentares.

O FCQ mede dimensões, como saúde, conveniência, apelo sensorial, preço, controle de peso, familiaridade e preocupações éticas. Esse conjunto de influências torna o processo de decisão alimentar multifacetado, envolvendo desde preferências pessoais até crenças culturais e ideológicas sobre alimentação e sustentabilidade (Cabral *et al.*, 2017; Markovina *et al.*, 2015). A interação entre essas variáveis revela a complexidade do comportamento alimentar, especialmente entre jovens universitários, que estão cada vez mais conscientes dos impactos de suas escolhas para o meio ambiente e a saúde.

Embora existam diversas investigações sobre escolhas alimentares em diferentes contextos culturais, há uma lacuna significativa na literatura quanto à aplicação do FCQ para compreender os fatores que influenciam essas escolhas no contexto brasileiro (Cabral *et al.*, 2017; Markovina *et al.*, 2015). Essa

ausência de dados limita a compreensão de como contextos culturais e sociais específicos moldam as decisões alimentares em países emergentes, como o Brasil, onde os jovens têm desempenhado papel relevante na promoção de práticas de consumo mais éticas e ambientalmente responsáveis.

Diante disso, este estudo tem como objetivo investigar os fatores psicossociais que influenciam as escolhas alimentares entre estudantes universitários brasileiros, com base no FCQ, incluindo uma extensão voltada ao bem-estar animal. Além disso, busca analisar como essas motivações variam entre diferentes perfis alimentares, fornecendo uma análise detalhada dos fatores que impulsionam a transição para dietas mais sustentáveis. Ao explorar essa lacuna, a pesquisa contribui para o entendimento de como dimensões éticas, ambientais e psicossociais interagem na formação de padrões alimentares mais conscientes, oferecendo evidências que podem orientar ações educativas, políticas públicas e estratégias institucionais voltadas à promoção de escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis.

2 MÉTODO

2.1 PARTICIPANTES E CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

A amostra foi composta por estudantes universitários brasileiros matriculados em instituições de ensino superior localizadas em grandes centros urbanos de todas as regiões do país. A escolha desse público se justifica pela relevância dos jovens adultos na formação de novos padrões alimentares e práticas de consumo sustentáveis. A Geração Z, que constitui uma parte expressiva dos estudantes universitários, distingue-se de gerações anteriores por seu engajamento em práticas alimentares conscientes, como dietas à base de plantas, e pela inclinação para comportamentos sustentáveis, com potencial de moldar o futuro dos sistemas alimentares (Gazzola *et al.*, 2020; Priporas; Stylos; Fotiadis, 2017).

Estudantes universitários representam uma população em transição para a independência alimentar, tornando suas escolhas especialmente relevantes para o estudo de novas tendências de consumo (Bogueva; Marinova, 2022; Priporas *et al.*, 2017). Adicionalmente, pesquisas indicam que indivíduos com maior nível de instrução tendem a apresentar maior familiaridade com temas relacionados à sustentabilidade e ao consumo consciente (Hedlund, 2011; Paul *et al.*, 2016). Assim, a inclusão desse grupo possibilita investigar com maior profundidade os fatores psicossociais associados a escolhas alimentares conscientes. A predominância de respondentes da Região Sudeste reflete a estrutura do ensino superior brasileiro, que concentra o maior número de instituições e matrículas (Inep, 2021).

A amostra foi desenhada para representar o perfil de alunos universitários brasileiros em termos de idade (maiores de 18 anos), hábitos alimentares, renda e região. Os participantes receberam um convite para participar de uma pesquisa de até 15 minutos e foram informados de que poderiam participar de forma voluntária. Como critério de inclusão, foram considerados elegíveis apenas alunos com matrícula ativa em instituições de ensino superior. Foram excluídas respostas incompletas em itens que impossibilitariam a análise. Dos respondentes que responderam corretamente aos itens de mensuração deste artigo ($n = 1.582$), 16 estudantes preferiram não responder todas as questões demográficas e de perfil ($n = 1.566$).

2.2 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado foi o FCQ, traduzido e validado para o contexto brasileiro por Heitor *et al.* (2015; 2019), com base na versão original de Steptoe *et al.* (1995). O questionário incluiu 36 itens distribuídos em dimensões, como saúde, conveniência, apelo sensorial, conteúdo natural, preço, familiaridade, controle de peso, humor e ética. Adicionalmente, foram incluídas questões sobre bem-estar animal,

adaptadas de Lindeman e Väänänen (2000), com o objetivo de captar a relevância de aspectos éticos nas escolhas alimentares dos participantes.

Cada item alimentar foi avaliado em uma escala de quatro pontos, indicando o grau de importância (1 = nada importante a 4 = muito importante) atribuído aos motivadores alimentares, como apelo sensorial, familiaridade, saúde, preço, ética, humor, conteúdo natural, controle de peso e conveniência.

2.3 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

O recrutamento dos participantes foi realizado entre setembro e novembro de 2021, por meio de uma amostragem por conveniência, na plataforma *Qualtrics*. O planejamento da coleta buscou a ampla dispersão geográfica e a inclusão de diferentes perfis institucionais. Para tanto, foram contatadas diversas universidades privadas e públicas localizadas em grandes centros urbanos, em todas as regiões geográficas do Brasil, com base em um mapeamento do cenário nacional de ensino superior (Inep, 2021). O convite para a pesquisa foi enviado por e-mail a contatos institucionais (secretarias, docentes e pesquisadores), solicitando a divulgação direta do *link* da pesquisa aos alunos de graduação ativamente matriculados. Esse método visou a viabilização de um percentual equivalente de respondentes de cada região, embora a natureza da amostragem por conveniência tenha resultado na concentração da amostra.

Ao acessar o link, os participantes eram inicialmente questionados se eram estudantes universitários. Aqueles que responderam negativamente foram automaticamente excluídos do processo, assegurando a elegibilidade da amostra. Após o aceite no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os participantes responderam à pergunta filtro e, em seguida, ao questionário completo.

A primeira parte do instrumento avaliou a importância de diferentes aspectos na alimentação diária dos participantes, com base nas dimensões do FCQ. Em seguida, foi aplicada uma pergunta sobre os hábitos alimentares, visando compreender o comportamento atual quanto ao consumo de alimentos de origem animal.

Para minimizar vieses associados à autodeclaração (por exemplo, “sou vegano”), os participantes puderam selecionar descrições que refletissem seus hábitos e intenções alimentares, reconhecendo inclusive quem estivesse em transição ou não se identificasse com rótulos como “flexitariano”.

Na etapa final, foram coletadas informações sociodemográficas (idade, gênero, curso de graduação, local de moradia e renda). Dos 2.971 respondentes iniciais, 2.488 aceitaram participar após a leitura e aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e 11 recusaram. O questionário permaneceu disponível por até quatro horas, a fim de evitar respostas com longos intervalos. Após a exclusão de respostas incompletas em itens críticos, a amostra final totalizou 1.582 participantes. Esse tamanho amostral é considerado adequado para as análises multigrupais propostas (ANOVA e MANOVA), superando a recomendação metodológica mínima de cerca de 30 casos por grupo para assegurar poder estatístico satisfatório (Hair *et al.*, 2010).

O estudo seguiu os princípios éticos em pesquisa, com aprovação do comitê de ética sob o protocolo CAAE 48959621.7.0000.5347. Todos os participantes consentiram voluntariamente mediante assinatura do TCLE no início do questionário.

2.4 ANÁLISE DOS DADOS

A análise incluiu estatísticas descritivas (médias, desvios-padrão e frequências), avaliação da consistência interna das escalas e correlações entre os fatores do FCQ.

Para verificar diferenças entre os grupos com diferentes padrões alimentares (onívoro, reducionista, vegetariano e vegano) em relação aos motivos de escolha alimentar, foi conduzida uma análise multivariada de variância (MANOVA), com os fatores do FCQ como variáveis dependentes: saúde, humor, conveniência, apelo sensorial, conteúdo natural, preço, controle de peso, familiaridade, ética e preocupação com os animais, esta última incluída como uma dimensão adicional no presente estudo.

Na sequência, foram realizadas análises univariadas (ANOVA) para cada fator, seguidas de testes *post hoc* de Tukey HSD para identificar diferenças significativas entre os grupos. Adotou-se um nível de significância de 5% ($p < 0,05$). As análises foram realizadas no software SPSS (versão 18).

3 RESULTADOS

3.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E CLASSIFICAÇÃO DOS GRUPOS ALIMENTARES

No estudo, os participantes foram classificados em cinco grupos alimentares principais com base em suas práticas e intenções de consumo de alimentos de origem animal (Springmann *et al.*, 2018). Essa classificação inclui: onívoros (consomem regularmente produtos de origem animal e não planejam mudar seus hábitos); flexitarianos, divididos em reducionistas de carne (buscam reduzir especificamente o consumo de carne) e reducionistas gerais (buscam diminuir o consumo de todos os tipos de produtos de origem animal, incluindo laticínios e ovos); vegetarianos (não consomem carne, mas incluem laticínios e ovos em suas dietas); e veganos (evitam completamente produtos de origem animal). Essa segmentação possibilitou uma análise detalhada das motivações e preferências alimentares de cada grupo.

A distribuição detalhada dos hábitos alimentares e a intenção futura de consumo são apresentadas na Tabela 1, cuja sumarização gráfica encontra-se na Figura 1. Os dados revelam que a maioria da amostra é composta por flexitarianos, enquanto os onívoros constituem o segundo maior grupo.

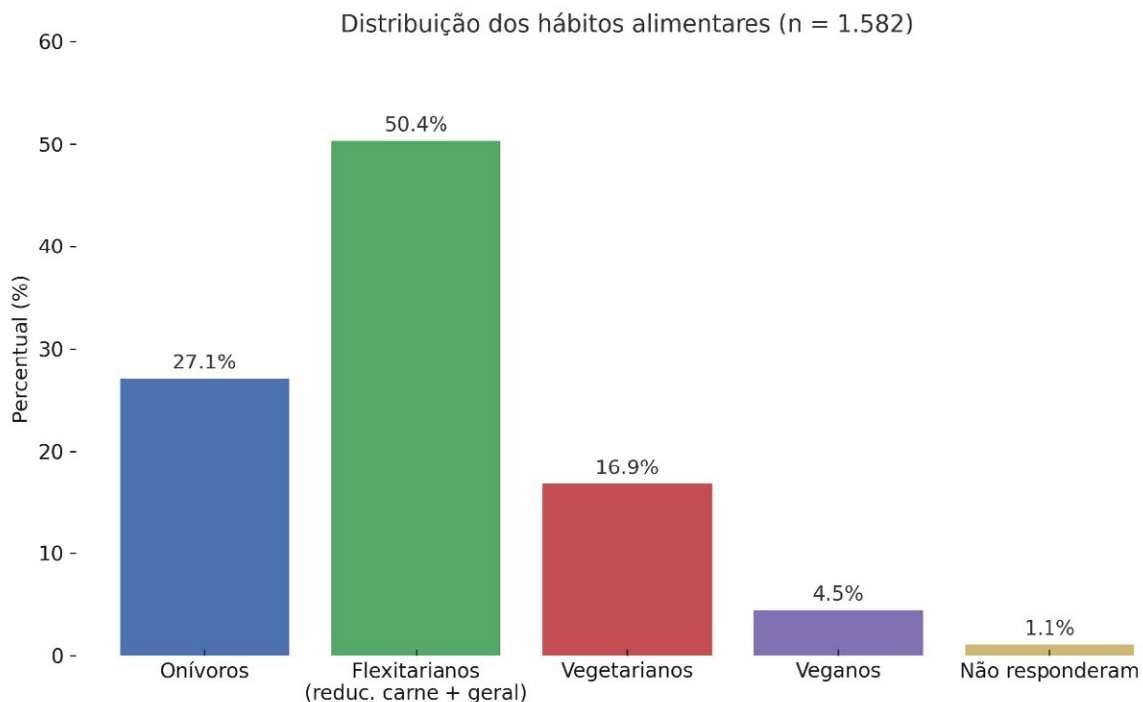


Figura 1 – Hábitos alimentares

Fonte: elaborada pelos autores (2025)

A amostra é composta majoritariamente por mulheres (66%), seguidas por homens (31%), pessoas que se identificam como não binárias ou de terceiro gênero (1,9%) e aqueles que preferiram não declarar (0,6%). A maior parte dos participantes (65%) tem entre 21 e 35 anos, enquanto 27% têm entre 18 e 20 anos. Apenas 5,8% têm entre 36 e 49 anos, e 2% possuem mais de 50 anos.

Tabela 1 – Hábitos alimentares e intenções futuras da amostra

Hábitos alimentares e intenções futuras	Categorização	n	%
Na minha alimentação, consumo: alimentos com ingrediente animal e não planejo mudar minha alimentação	onívoro/dieta com alimentos de origem animal	429	27.12
alimentos com ingrediente animal, mas estou tentando reduzir apenas o consumo de carne	Reducionista carne/flexitariano	570	36.04
alimentos com ingrediente animal, mas estou tentando reduzir o consumo de todos os alimentos de origem animal (ex.: laticínios, ovos e carnes)	Reducionista geral/flexitariano	227	14.35
alguns alimentos de origem animal (ex.: laticínios e ovos), mas não como carne	vegetariano	267	16.88
não como nenhum alimento de origem animal	Vegano	71	4.49
Não responderam	-	18	1.14

Fonte: elaborada pelos autores (2025)

Quanto à renda mensal, 31% dos participantes declararam receber até R\$ 2.200; 33% situam-se na faixa entre R\$ 2.200 e R\$ 5.500; 22% entre R\$ 5.500 e R\$ 11.000; e 14% possuem renda superior a R\$ 11.000. Em relação à localização geográfica, a maioria reside na Região Sudeste (79%), seguida por participantes do Sul (5%), Centro-Oeste (1,4%), Norte (1%) e Nordeste (0,8%). Além disso, 12,8% dos participantes informaram residir em cidades do interior do país, independentemente da região.

A análise do perfil sociodemográfico por padrão alimentar revelou que os grupos flexitariano, vegetariano e vegano são majoritariamente compostos por mulheres, um achado consistente com a literatura (Pfeiler; Egloff, 2018; Ruby, 2012). Embora a concentração de 79% no Sudeste seja uma limitação decorrente da amostragem por conveniência e da adesão final dos participantes, ela é coerente com a estrutura do ensino superior brasileiro, que apresenta um maior número de instituições de ensino superior nessa região. Essa concentração regional também pode refletir tendências observadas em outros contextos, em que dietas vegetarianas, veganas e flexitarianas são mais comuns em centros urbanos e entre indivíduos mais jovens, grupos frequentemente associados a padrões alimentares mais conscientes e sustentáveis (Dagevos, 2021; Lea; Worsley, 2003; Ruby, 2012).

3.2 ANÁLISE DESCRITIVA: MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E FREQUÊNCIAS

Primeiramente, foram calculadas as médias e os desvios-padrão para cada dimensão do FCQ entre os grupos alimentares (onívoros, flexitarianos, vegetarianos e veganos). Essa análise descritiva fornece uma visão geral das pontuações típicas e da variabilidade nas motivações alimentares dos participantes, conforme demonstrado na Tabela 2.

Considerando os resultados, a dimensão “saúde” apresentou médias acima de 3 em todos os grupos, sugerindo que a preocupação em manter uma alimentação saudável é amplamente valorizada pelos participantes. Outras dimensões com médias elevadas incluem “conveniência”, “apelo sensorial”, “humor”, “preço” e “preocupação ética/animal”.

Por outro lado, as menores médias foram observadas nas dimensões “controle de peso” e “familiaridade”, sendo esta última a única com itens que ficaram abaixo da média da escala. Esses achados indicam que, embora todos os fatores do FCQ tenham relevância, certas dimensões se destacam como mais centrais nas escolhas alimentares da amostra.

Tabela 2 – Tabela descritiva por grupo alimentar (médias e desvio-padrão)

<i>Fator do FCQ</i>	<i>Onívoro(n=429)</i>	<i>Flexitariano(n=797)</i>	<i>Vegetariano (n=267)</i>	<i>Vegano (n=71)</i>
Saúde	3.40 (0.58)	3.47 (0.50)	3.53 (0.49)	3.51 (0.43)
Humor	3.06 (0.76)	3.32 (0.64)	3.29 (0.63)	3.21 (0.63)
Conveniência	3.33 (0.65)	3.45 (0.51)	3.46 (0.52)	3.25 (0.55)
Apelo sensorial	3.40 (0.58)	3.47 (0.50)	3.53 (0.49)	3.37 (0.54)
Conteúdo natural	3.40 (0.58)	3.47 (0.50)	3.53 (0.49)	3.34 (0.66)
Preço	3.53 (0.50)	3.63 (0.42)	3.66 (0.37)	3.55 (0.43)
Controle de peso	2.51 (0.89)	2.74 (0.81)	2.65 (0.86)	2.39 (0.82)
Familiaridade	2.55 (0.75)	2.45 (0.72)	2.35 (0.65)	2.31 (0.74)
Ética	2.27 (0.92)	2.87 (0.80)	2.98 (0.82)	2.93 (0.76)
Preocupação animal	2.57 (1.03)	3.35 (0.79)	3.79 (0.49)	3.94 (0.29)

Fonte: elaborada pelos autores

Além disso, uma análise de frequência das respostas (Figura 2) permitiu observar a distribuição da importância atribuída a cada motivação alimentar da amostra. De maneira geral, a dimensão “apelo sensorial” foi considerada uma das mais importantes, com alta frequência de respostas na categoria “muito importante” (81%). Em contraste, a dimensão “familiaridade” foi menos valorizada, com apenas 22% das respostas considerando-a “muito importante”. Esses dados ajudam a contextualizar as motivações alimentares antes da análise inferencial, fornecendo um panorama das preferências dos participantes.

3.3 CONFIABILIDADE DAS ESCALAS DO FCQ

Para garantir a precisão das medidas, os coeficientes de consistência interna (Alfa de Cronbach) foram calculados para cada uma das dimensões do FCQ. Estudos anteriores sugerem que valores de Alfa de Cronbach acima de 0,5 são considerados aceitáveis para pesquisas comportamentais (Hair *et al.*, 2009; Streiner, 2003). Os resultados indicaram níveis satisfatórios de consistência interna, com coeficientes variando entre 0,62 e 0,94, sugerindo que os itens medem adequadamente os construtos avaliados.

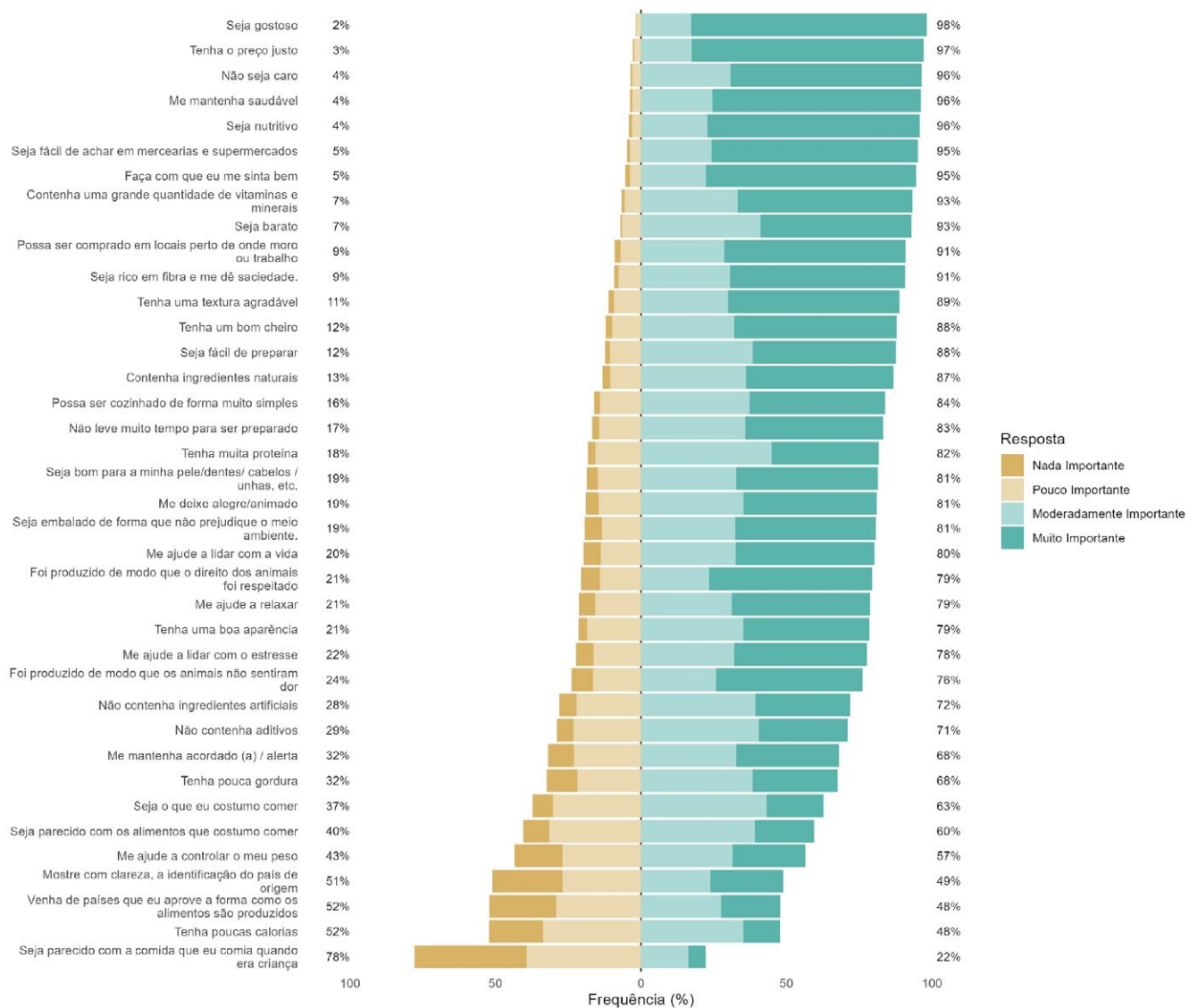


Figura 2 – Distribuição de frequência das respostas por item

Fonte: elaborada pelos autores (2025)

3.4 ANÁLISE DE VARIÂNCIA ENTRE GRUPOS ALIMENTARES E TESTE *POST HOC* DE TUKEY

Para investigar se as motivações alimentares variam de acordo com o padrão alimentar, foi realizada uma MANOVA, considerando os dez fatores deste estudo como variáveis dependentes e o tipo de dieta como variável independente (onívoro, flexitariano, vegetariano e vegano). Os resultados indicaram um efeito multivariado significativo de grupo, Wilks' Lambda = 0,693, $F(30, 4553) = 20,20$, $p < 0,001$. Em seguida, foram conduzidas ANOVAs para cada fator, seguidas de testes post hoc de Tukey HSD.

Tabela 3 – Resultados da Anova e teste de Tukey

Dimensões	F (3,1560)	p-value	Grupos com diferença significativa (Tukey HSD)
Preocupação animal	161.45	<0.001	Vegano > Vegetariano > Reducionista > Onívoro (*)
Ética	59.13	<0.001	Vegano = Vegetariano > Reducionista > Onívoro (*)
Conteúdo natural	33.75	<0.001	Vegano = Vegetariano > Reducionista > Onívoro (*)
Humor	14.08	<0.001	Reducionista > Onívoro
Controle de peso	8.90	<0.001	Reducionista > Vegano
Preço	8.02	<0.001	Reducionista = Vegetariano > Onívoro
Familiaridade	5.12	0.002	Onívoro > Vegano
Conveniência	7.46	<0.001	Vegetariano = Reducionista > Vegano
Saúde	3.79	0.010	Vegetarianos > Onívoro
Apelo sensorial	2.84	0.037	Diferenças pequenas

Nota. Comparações post hoc com Tukey HSD. (*) Marcam os fatores com maior magnitude e relevância prática com padrões claros de diferenciação entre todos os grupos ($p < 0,001$).

Fonte: elaborada pelos autores

3.5 ANÁLISE COMPARATIVA FATOR POR FATOR

Os resultados das ANOVAs indicaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos alimentares em todos os fatores do FCQ ($p < 0,05$). As maiores diferenças foram observadas nos fatores “preocupação com os animais” ($F(3,1560) = 161,45$, $p < 0,001$), “ética” ($F = 59,13$, $p < 0,001$) e “conteúdo natural” ($F = 33,75$, $p < 0,001$), com os grupos veganos e vegetarianos apresentando médias mais elevadas em comparação aos onívoros e reducionistas. Essas diferenças apontam que as motivações alimentares variam de acordo com o perfil de dieta dos participantes.

Nos fatores “humor”, “preço”, “controle de peso”, “familiaridade”, “conveniência”, “saúde” e “apelo sensorial”, embora as diferenças tenham sido estatisticamente significativas, os contrastes entre os grupos foram menos expressivos, sugerindo efeitos de menor magnitude prática. Nesse sentido, os resultados indicam uma diferença significativa entre os grupos para todas as dimensões de fatores ($p < .05$).

A seguir, são apresentados os resultados detalhados por fator com base nas médias por grupo e nas diferenças estatisticamente significativas indicadas pelo teste de Tukey.

Saúde. Diferença significativa foi observada apenas entre vegetarianos ($M = 3,53$; $DP = 0,49$) e onívoros ($M = 3,40$; $DP = 0,58$; $p < 0,05$), indicando que vegetarianos atribuem maior importância à saúde como motivador de suas escolhas alimentares.

Humor. Onívoros ($M = 3,06$; $DP = 0,76$) diferiram significativamente dos flexitarianos ($M = 3,32$; $DP = 0,64$), vegetarianos ($M = 3,29$; $DP = 0,63$) e veganos ($M = 3,21$; $DP = 0,63$; $p < 0,001$), sendo este último o único grupo que não diferiu estatisticamente dos onívoros. Isso sugere que onívoros tendem a valorizar menos o impacto emocional da alimentação em comparação com os demais grupos.

Conveniência. Vegetarianos ($M = 3,46$; $DP = 0,52$) atribuíram maior importância à conveniência do que onívoros ($M = 3,33$; $DP = 0,65$; $p < 0,001$). Esse achado pode estar relacionado à necessidade de maior planejamento e disponibilidade de opções compatíveis com dietas vegetarianas.

Apelo sensorial. A diferença marginalmente significativa foi entre vegetarianos ($M = 3,39$; $DP = 0,54$) e flexitarianos ($M = 3,49$; $DP = 0,53$; $p = 0,09$), sugerindo que todos os grupos tendem a valorizar de forma semelhante aspectos sensoriais da alimentação.

Conteúdo natural. Onívoros ($M = 2,82$; $DP = 0,79$) apresentaram os menores escores, diferindo significativamente de todos os outros grupos ($p < 0,001$). Flexitarianos ($M = 3,16$; $DP = 0,71$) também diferiram de vegetarianos ($M = 3,31$; $DP = 0,70$) e veganos ($M = 3,34$; $DP = 0,66$), que apresentaram escores mais altos. Isso indica que quanto maior a restrição ao consumo de produtos de origem animal, maior a valorização do conteúdo natural dos alimentos, sugerindo uma associação entre restrição alimentar e valorização de alimentos menos processados.

Preço. Onívoros ($M = 3,53$; $DP = 0,50$) e veganos ($M = 3,55$; $DP = 0,43$) apresentaram escores semelhantes e significativamente inferiores aos de reducionistas ($M = 3,63$; $DP = 0,42$) e vegetarianos ($M = 3,66$; $DP = 0,37$). Os resultados sugerem que o preço é um fator mais relevante para aqueles que adotam dietas parcialmente restritivas.

Controle de peso. Os grupos reducionistas ($M = 2,74$; $DP = 0,81$) atribuíram maior importância a essa dimensão do que onívoros ($M = 2,51$; $DP = 0,89$) e veganos ($M = 2,39$; $DP = 0,82$; $p < 0,05$). Embora o controle de peso não tenha sido um fator fortemente valorizado pela amostra como um todo, parece ter maior peso entre os flexitarianos.

Familiaridade. Apenas onívoros ($M = 2,55$; $DP = 0,75$) e vegetarianos ($M = 2,35$; $DP = 0,65$) se diferenciaram significativamente, sugerindo que onívoros tendem a valorizar mais alimentos aos quais estão habituados.

Ética. Onívoros ($M = 2,27$; $DP = 0,92$) apresentaram os menores escores e se diferenciaram de todos os demais grupos ($p < 0,001$). Vegetarianos ($M = 2,98$; $DP = 0,82$), flexitarianos ($M = 2,87$; $DP = 0,80$) e veganos ($M = 2,93$; $DP = 0,76$) atribuem maior importância à ética, embora as comparações entre esses grupos revelem diferenças apenas parciais entre si.

Preocupação animal. Onívoros ($M = 2,57$; $DP = 1,03$) diferiram significativamente de todos os demais ($p < 0,001$). Flexitarianos ($M = 3,35$; $DP = 0,79$), vegetarianos ($M = 3,79$; $DP = 0,49$) e veganos ($M = 3,94$; $DP = 0,29$) apresentaram escores progressivamente mais altos. Vegetarianos e veganos foram os únicos grupos que não se diferenciaram entre si, confirmando que essa motivação é central para dietas mais restritivas.

Em síntese, os resultados demonstram que motivações éticas, relacionadas ao bem-estar animal e ao conteúdo natural dos alimentos, são mais fortemente associadas a padrões alimentares restritivos, enquanto fatores como familiaridade e controle de peso tendem a ter maior relevância entre participantes com padrões alimentares menos restritivos. Esses achados reforçam a importância de considerar o perfil alimentar na compreensão das motivações para escolhas alimentares mais sustentáveis.

4 DISCUSSÕES

Este estudo investigou os fatores psicossociais que influenciam as escolhas alimentares entre universitários brasileiros, com ênfase nas diferenças entre grupos alimentares, com o objetivo central de compreender as motivações subjacentes à adoção de padrões alimentares mais saudáveis e

sustentáveis. A análise revelou que vegetarianos atribuem maior importância à saúde como fator de consumo alimentar em comparação com onívoros ($p < 0,05$), o que sugere uma predisposição maior dos vegetarianos para associar suas escolhas alimentares a benefícios à saúde. Esse achado está em consonância com evidências anteriores (Bryant, 2019; Graça et al., 2015; Rosenfeld; Burrow, 2017), que associam dietas restritivas à maior conscientização sobre saúde preventiva.

Da mesma forma, grupos como flexitarianos, vegetarianos e veganos demonstraram maior valorização pela conveniência ($p < 0,001$), um resultado que corrobora a literatura (Bryant, 2019) e que pode estar relacionado ao desafio de encontrar alimentos compatíveis com suas preferências dietéticas e valores éticos. Essas descobertas reforçam que diferentes padrões alimentares estão associados a diferentes prioridades motivacionais.

Os resultados indicaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos para todas as dimensões avaliadas neste estudo ($p < 0,05$). Destacam-se, em especial, as dimensões “saúde” (vegetarianos: $M = 3,53$; onívoros: $M = 3,40$), “conveniência” (vegetarianos: $M = 3,46$; onívoros: $M = 3,33$) e “preocupação animal”, com uma progressão clara dos escores médios desde os onívoros ($M = 2,57$) até os veganos ($M = 3,94$). Analisar essa motivação no eixo da preocupação animal é importante para o campo da sustentabilidade, pois o foco na ética e no bem-estar animal é um pilar da transição alimentar mais sustentável (Dagevos, 2021). A valorização progressiva desses aspectos é o principal indicador comportamental de que os universitários estão alinhando suas escolhas com valores de justiça social e menor impacto ambiental (Ruby, 2012).

Essa progressão nos escores da dimensão de bem-estar animal reflete o conceito de “dissonância cognitiva alimentar” (Loughnan et al., 2010), segundo o qual indivíduos com dietas mais restritivas tendem a valorizar mais as dimensões éticas do consumo. Os onívoros apresentaram a menor pontuação em preocupação com bem-estar animal ($M = 2,57$; $DP = 1,03$), resultado que se alinha com o fenômeno de “desumanização estratégica” descrito por Loughnan, Haslam e Bastian (2010). Segundo os autores, consumidores de carne tendem a negar características mentais (como capacidade de sofrimento) e status moral aos animais destinados ao consumo, num processo psicológico que reduz a dissonância cognitiva entre valores éticos pessoais e a prática alimentar. Esse mecanismo explicaria a menor relevância atribuída ao bem-estar animal pelos onívoros em comparação com outros grupos, especialmente veganos ($M = 3,94$). A ampla variabilidade entre os onívoros ($DP = 1,03$) sugere que parte desse grupo pode estar em estágios iniciais de transição alimentar, conforme observado na literatura (Rothgerber, 2020). Por outro lado, a maior pontuação dos veganos na dimensão “preocupação com os animais”, em comparação com os onívoros ($p < 0,01$), reforça que motivações éticas são centrais para esse grupo. Esse resultado dialoga com a literatura que associa escolhas veganas à valorização do bem-estar animal e da sustentabilidade (Bryant, 2019; Rosenfeld; Burrow, 2017).

Além disso, a saúde emerge como um motivador principal para os grupos restritivos ($M = 3,53$), um achado que corrobora a literatura que aponta a saúde como um dos principais benefícios percebidos na transição para dietas baseadas em vegetais (Bryant, 2019; Lea; Worsley, 2003). Essa convergência reforça a necessidade de abordagens que combinem os benefícios pessoais (saúde) e planetários (sustentabilidade).

Os resultados da ANOVA e dos testes *post hoc* de Tukey revelaram diferenças significativas entre os grupos para diversas dimensões do FCQ, demonstrando que as motivações variam substancialmente conforme o padrão alimentar. Fatores como saúde, ética, conveniência e conteúdo natural mostraram-se fortemente associados aos perfis dietéticos mais restritivos.

Diferenças relevantes também foram observadas para a dimensão de “conveniência”, com vegetarianos e flexitarianos atribuindo maior importância à facilidade de preparação dos alimentos do que onívoros. Esse achado sugere que esses grupos enfrentam mais desafios para encontrar alimentos que se

alinhem com suas preferências dietéticas e valores éticos, o que pode justificar a maior valorização de conveniência como fator de consumo.

Boer e Aiking (2019) destacam a necessidade de estratégias para promover o consumo de proteínas sustentáveis, tanto em relação aos ingredientes quanto aos pratos preparados, o que dialoga diretamente com os resultados deste estudo ao mostrar que a “conveniência” é uma dimensão central para universitários brasileiros. Nesse contexto, desenvolver políticas para ampliar a oferta de refeições práticas e baseadas em vegetais em cantinas universitárias pode facilitar a transição para dietas mais sustentáveis e saudáveis. Outro estudo identificou que a maioria dos consumidores reconhece os benefícios éticos e ambientais das dietas vegetarianas e veganas, mas ainda enfrenta barreiras práticas relacionadas a preço e conveniência (Bryant, 2019), desafios semelhantes aos observados entre universitários brasileiros. Esses achados sugerem que uma maior acessibilidade e redução dos custos dos produtos de base vegetal podem ser condições importantes para promover adesão a essas dietas, especialmente entre jovens consumidores, que estão cada vez mais conscientes dos impactos de suas escolhas.

Além da saúde, outros fatores, como apelo sensorial e preço, também influenciam significativamente as escolhas alimentares, sugerindo que o sabor e a acessibilidade permanecem como critérios práticos relevantes, mesmo entre grupos com maior consciência ética. A dimensão da “familiaridade”, por outro lado, com alimentos não obteve pontuações consistentemente altas em todas as escalas, com um item específico recebendo uma pontuação mais baixa. Isso sugere que, embora a familiaridade seja relevante para alguns respondentes, ela pode não ser um fator preponderante na escolha alimentar para todos. Essa descoberta ressalta a diversidade nas motivações alimentares.

De maneira geral, como esperado, os onívoros atribuíram menor importância às dimensões éticas e ambientais, enquanto fatores, como apelo sensorial, conveniência e preço foram mais destacados por esse grupo. Vegetarianos e veganos, por sua vez, demonstraram significativamente maior valorização da ética e do bem-estar animal ($p < 0,01$), o que está alinhado a estudos que identificam fortes vínculos entre dietas restritivas e preocupações socioambientais (Rosenfeld; Burrow, 2017). A diferença marginal entre flexitarianos e vegetarianos ($p < 0,09$) indica que o primeiro grupo pode estar em processo de mudança de valores, representando um ponto intermediário no espectro motivacional. Estudos futuros podem investigar como essa transição gradual influencia a importância atribuída à ética, especialmente entre jovens.

Esses achados oferecem subsídios relevantes para o desenvolvimento de estratégias que incentivem escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis no ambiente universitário. A valorização de fatores, como saúde, conveniência e apelo sensorial, sugere que campanhas educativas podem alcançar maior adesão ao enfatizarem benefícios práticos, como bem-estar físico e facilidade de preparo. Programas que promovam refeições baseadas em vegetais, com foco em acessibilidade e praticidade, tendem a ser especialmente eficazes entre jovens flexitarianos, grupo em potencial transição para padrões alimentares mais sustentáveis.

Além disso, a maior valorização de aspectos éticos e ambientais entre vegetarianos e flexitarianos destaca a importância de políticas institucionais que ampliem a oferta de alimentos de menor impacto ambiental em restaurantes universitários. Essa abordagem é validada por estudos no contexto brasileiro que mostram que o cardápio vegetariano apresenta uma pegada hídrica significativamente menor do que o tradicional, sendo a diminuição da proteína animal a principal estratégia para a sustentabilidade do serviço (Hatjiathanassiadou *et al.*, 2019). Tais intervenções estariam em sintonia com o crescente interesse dos estudantes por práticas de consumo consciente, bem como com os compromissos das universidades com a sustentabilidade.

Apesar de análises oferecerem importantes implicações práticas e teóricas, algumas limitações devem ser consideradas. Trata-se de um estudo transversal e baseado em dados autorrelatados, o que limita

inferências causais e pode estar sujeito a vieses sociais. A ANOVA, por sua vez, avaliou diferenças médias entre universitários, o que restringe a generalização para populações mais amplas.

Futuras investigações podem adotar métodos longitudinais ou qualitativos para explorar com maior profundidade os processos de mudança alimentar, especialmente entre flexitarianos. Entrevistas em profundidade poderiam revelar aspectos emocionais, sociais e éticos que orientam essas transições.

5 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo fornecem evidências robustas sobre as diferenças nas motivações alimentares entre universitários com distintos padrões de dieta. Saúde, conveniência, apelo sensorial e preço emergem como fatores relevantes para todos os grupos, enquanto ética e bem-estar animal ganham centralidade especialmente entre vegetarianos e veganos.

As motivações éticas ainda não figuram entre as mais priorizadas pela amostra geral, mas aparecem com destaque entre grupos em transição, como os flexitarianos, reforçando a importância de campanhas e políticas que abordem o consumo responsável de forma gradual e acessível.

Este estudo contribui para o avanço do conhecimento sobre comportamento alimentar em contextos de transição nutricional, oferecendo um quadro abrangente das motivações que orientam escolhas entre jovens brasileiros. Ao identificar padrões distintos de valorização entre onívoros, flexitarianos, vegetarianos e veganos, os resultados oferecem diretrizes úteis para o planejamento de políticas públicas, intervenções institucionais e ações educativas segmentadas.

Como contribuição final, este trabalho estabelece que preocupação com o bem-estar animal é um dos principais indicadores para a transição sustentável entre universitários brasileiros. Esse achado reforça a necessidade de abordagens multifatoriais que combinem saúde, sustentabilidade, valores culturais e praticidade na construção de sistemas alimentares mais éticos.

AGRADECIMENTOS

Este trabalho foi apoiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico [números de concessão 140931/2022-8 e 160579/2022-8].

DECLARAÇÃO SOBRE O USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Os autores utilizaram Gemini (Google) exclusivamente para edição linguística e aprimoramento estilístico. Todo o conteúdo científico, análise e contribuição intelectual foram desenvolvidos e verificados pelos autores, que assumem total responsabilidade pela precisão e integridade do manuscrito.

REFERÊNCIAS

BRYANT, C. J. We can't keep meeting like this: attitudes towards vegetarian and vegan diets in the United Kingdom. *Sustainability*, v. 11, n. 23, 6844, 2019.

CABRAL, D.; DE ALMEIDA, M. D. V.; CUNHA, L. M. Food choice questionnaire in an African country—application and validation in Cape Verde. *Food quality and preference*, v. 62, p. 90-95, 2017.

CUNHA, L. M.; CABRAL, D.; MOURA, A. P.; DE ALMEIDA, M. D. V. Application of the Food Choice Questionnaire across cultures: systematic review of cross-cultural and single country studies. **Food quality and preference**, v. 64, p. 21-36, 2018.

DE BOER, J.; AIKING, H. Strategies towards healthy and sustainable protein consumption: a transition framework at the levels of diets, dishes, and dish ingredients. **Food Quality and Preference**, v. 73, p. 171-181, 2019.

EL BILALI, H. Research on agro-food sustainability transitions: a systematic review of research themes and an analysis of research gaps. **Journal of Cleaner Production**, v. 221, p. 353-364, 2019.

GAZZOLA, P.; PAVIONE, E.; PEZZETTI, R.; GRECHI, D. Trends in the fashion industry. The perception of sustainability and circular economy: a gender/generation quantitative approach. **Sustainability**, v. 12, n. 7, p. 2809, 2020.

GRAÇA, J.; OLIVEIRA, A.; CALHEIROS, M. M. Meat, beyond the plate. Data-driven hypotheses for understanding consumer willingness to adopt a more plant-based diet. **Appetite**, v. 90, p. 80-90, 2015.

HAIR, J. F.; BLACK, W. C.; BABIN, B. J.; ANDERSON, R. E.; TATHAM, R. L. **Análise multivariada de dados**. Bookman editora. 2009.

HARTMANN, C.; SIEGRIST, M. Consumer perception and behaviour regarding sustainable protein consumption: a systematic review. **Trends in Food Science & Technology**, v. 61, p. 11-25, 2017.

HATJIATHANASSIADOU, M.; SOUZA, S. R. G. D.; NOGUEIRA, J. P.; OLIVEIRA, L. D. M.; STRASBURG, V. J.; ROLIM, P. M.; SEABRA, L. M. A. J. Environmental impacts of university restaurant menus: a case study in Brazil. **Sustainability**, v. 11, n. 19, 5157, 2019.

HEDLUND, T. The impact of values, environmental concern, and willingness to accept economic sacrifices to protect the environment on tourists' intentions to buy ecologically sustainable tourism alternatives. **Tourism and Hospitality Research**, New York, v. 11, n. 4, p. 278-288, 2011.

HEITOR, S. F. D.; ESTIMA, C. C. P.; NEVES, F. J. D.; AGUIAR, A. S. D.; CASTRO, S. D. S.; FERREIRA, J. E. D. S. Tradução e adaptação cultural do questionário sobre motivo das escolhas alimentares (*Food Choice Questionnaire*-FCQ) para a língua portuguesa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 2339-2346, 2015.

HEITOR, S. F. D.; REICHENHEIM, M. E.; FERREIRA, J. E. D. S.; CASTRO, S. D. S. Validade da estrutura fatorial da escala de versão brasileira do *Food Choice Questionnaire*. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 3551-3561, 2019.

HENDY, H. M. Which comes first in food-mood relationships, foods or moods? **Appetite**, v. 58, n. 2, p. 771-775, 2012.

HOEK, A. C.; PEARSON, D.; JAMES, S. W.; LAWRENCE, M. A.; FRIEL, S. Healthy and environmentally sustainable food choices: consumer responses to point-of-purchase actions. **Food quality and preference**, v. 58, p. 94-106, 2017.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. **Resumo técnico do Censo da Educação Superior 2019**. Brasília, DF: INEP, 2021. Recurso eletrônico.

IVANOVA, D.; STADLER, K.; STEEN-OLSEN, K.; WOOD, R.; VITA, G.; TUKKER, A.; HERTWICH, E. G. Environmental impact assessment of household consumption. **Journal of Industrial Ecology**, v. 20, n. 3, p. 526-536, 2016.

JALALI-FARAHANI, S.; AMIRI, P. Psychometric properties of the Persian version of the food choice questionnaire and food choice motives among the study population. **Public Health Nutrition**, v. 26, n. 3, p. 684-692, 2023.

- LINDEMAN, M.; VÄÄNÄNEN, M. Measurement of ethical food choice motives. **Appetite**, v. 34, n. 1, p. 55-59, 2000.
- LOUGHNAN, S.; HASLAM, N.; BASTIAN, B. The role of meat consumption in the denial of moral status and mind to meat animals. **Appetite**, v. 55, n. 1, p. 156-159, 2010.
- MARKOVINA, J.; STEWART-KNOX, B. J.; RANKIN, A.; GIBNEY, M.; DE ALMEIDA, M. D. V.; FISCHER, A.; FREWER, L. J. Food4Me study: validity and reliability of Food Choice Questionnaire in 9 European countries. **Food quality and preference**, v. 45, p. 26-32, 2015.
- PAUL, J.; MODI, A.; PATEL, J. Predicting green product consumption using theory of planned behavior and reasoned action. **Journal of Retailing and Consumer Services**, Amsterdam, v. 29, p. 123-134, Mar. 2016.
- PFEILER, T. M.; EGLOFF, B. Personality and attitudinal correlates of meat consumption: results of two representative German samples. **Appetite**, v. 121, p. 294-301, 2018.
- PRIPORAS, C. V.; STYLOS, N.; FOTIADIS, A. K. Expectativas dos consumidores da Geração Z em relação às interações no varejo inteligente: uma agenda futura. **Computers in human behavior**, v. 77, p. 374-381, 2017.
- RAPHAELY, T.; MARINOVA, D. Flexitarianism: a more moral dietary option. **International Journal of Sustainable Society**, v. 6, n. 1-2, p. 189-211, 2014.
- RÉVILLION, J. P. P.; KAPP, C.; BADEJO, M. S.; DA VEIGA DIAS, V. O mercado de alimentos vegetarianos e veganos: características e perspectivas. **Cadernos de Ciência & Tecnologia**, v. 37, n. 1, p. 26603, 2020.
- ROSENFELD, D. L.; BURROW, A. L. Vegetarian on purpose: understanding the motivations of plant-based dieters. **Appetite**, v. 116, p. 456-463, 2017.
- ROTHGERBER, H. Meat-related cognitive dissonance: a conceptual framework for understanding how meat eaters reduce negative arousal from eating animals. **Appetite**, v. 146, p. 104511, 2020.
- RUBY, M. B. Vegetarianism. A blossoming field of study. **Appetite**, v. 58, n. 1, p. 141-150, 2012.
- RUST, N. A.; RIDDING, L.; WARD, C.; CLARK, B.; KEHOE, L.; DORA, M.; WEST, N. How to transition to reduced-meat diets that benefit people and the planet. **Science of the Total Environment**, v. 718, p. 137208, 2020.
- SPRINGMANN, M.; CLARK, M.; MASON-D'CROZ, D.; WIEBE, K.; BODIRSKY, B. L.; LASSALETTA, L.; WILLETT, W. Options for keeping the food system within environmental limits. **Nature**, v. 562, n. 7728, p. 519-525, 2018.
- STEPTOE, A.; POLLARD, T. M.; WARDLE, J. Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. **Appetite**, v. 25, n. 3, p. 267-284, 1995.
- STREINER, D. L. Starting at the beginning: an introduction to coefficient alpha and internal consistency. **Journal of personality assessment**, v. 80, n. 1, p. 99-103, 2003.
- WILLETT, W.; ROCKSTRÖM, J.; LOKEN, B.; SPRINGMANN, M.; LANG, T.; VERMEULEN, S.; MURRAY, C. J. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. **The lancet**, v. 393, n. 10170, p. 447-492, 2019.
- WILLITS-SMITH, A.; ARANDA, R.; HELLER, M. C.; ROSE, D. Addressing the carbon footprint, healthfulness, and costs of self-selected diets in the USA: a population-based cross-sectional study. **The Lancet Planetary Health**, v. 4, n. 3, p. e98-e106, 2020.