



**CURSO DE ADMINISTRAÇÃO**  
**DISCIPLINA: GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS II**  
**PROFESSORA: TATIANE CARLA REGINATTO FRANCESCHINI**  
**ALUNOS: FELIPE ARAÚJO SPIGOLON E MONIQUE RIZZO**

**INOVAÇÃO ALIMENTAR: DIETA VEGETARIANA**

SÃO MARCOS

JUNHO DE 2017

## RESUMO

Em um mundo moderno, inovador e repleto de informações que podem ser acessadas com facilidade, podemos encontrar o vegetarianismo se tornando uma prática normal para grande número de pessoas. Este trabalho tem por objetivo descrever sobre a opinião das pessoas em relação à abstinência de carne, as vantagens e as desvantagens do vegetarianismo, enfatizando a questão ética envolta no abate de animais. Trata-se de um estudo quantitativo, envolvendo dois públicos diferentes: vegetarianos e onívoros, todos residentes na cidade de São Marcos. A opinião das pessoas sobre esse tema tão importante e inovador é bem diversificada, porém a grande maioria sente-se muito resistente para mudanças alimentares, alegando diversas ideias e crenças para permanecerem onívoros.

## 1 INTRODUÇÃO

Inovação e mudanças não são missões muito fáceis, visto que para que isso ocorra deve haver compreensão, motivação e força de vontade vinda das pessoas que precisa ou quer mudar. O vegetarianismo foi iniciando-se aos poucos, porém atualmente está sendo muito aderido por diversas pessoas de vários lugares no mundo.

Mudar a alimentação também não é uma tarefa fácil, apesar de existir muita força de vontade e compreensão vinda da pessoa que pretende abster-se da carne, a maioria das pessoas a desmotivam e a criticam, tornando esse processo de inovação mais difícil.

Para tanto, aborda-se em foco a opinião das pessoas vegetarianas e onívoras sobre a abstinência da carne, afim de constatar se o vegetarianismo é uma questão ética ou se é considerado uma dieta.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Neste referencial teórico abordam-se temas relevantes para o estudo, citando conceitualizações sobre mudanças alimentares e elencando as motivações que favorecem a adesão ao vegetarianismo.

### 2.1 MUDANÇAS ALIMENTARES

Abonizio (2015) considera a alimentação como uma atividade social e possuidora de rituais de mudanças. Desde bebês as pessoas são conduzidas a esses rituais alimentícios.

Romanelli (2006 apud Abonizio 2015) ressalta que a mãe é uma peça fundamental nas práticas alimentares. Desde o nascimento a alimentação está ligada ao afeto e proteção (característica feminina), devido ao leite materno e ao contato do bebê com a mãe.

Abonizio (2015) destaca que as pessoas recebem aprendizados alimentares desde bebês, e estes são a grande e principal causa dos conflitos alimentares nas famílias, pois esta não considera apropriada a nova alimentação aderida por um de seus membros. Esta divergência está vinculada, na maioria das vezes, nas relações de um vegetariano que possui uma família onívora.

As relações sociais são afetadas pela mudança nos padrões alimentares, não somente na família, mas também no círculo de amizades, pois essa transformação pode ocasionar tanto empatia e apoio como críticas e aversões, afirma Beardsworth e Keil (1992) apud Abonizio (2015).

Para Abonizio (2015), a mãe onívora de um filho vegetariano sente-se rejeitada ao ter seu alimento recusado pelo filho, e o filho também se sente rejeitado ao ser-lhe oferecido carne após declarar-se vegetariano.

## 2.2 VEGETARIANISMO

Segundo Ferreira, Burini e Maia (2006), as dietas em relação à carne possuem diversas definições e fundamentações, são elas: *vegan*, onde a pessoa se priva de todo e qualquer produto de origem animal; a ovolactovegetariana, onde são consumidos produtos lácteos e ovos; a semi-vegetariana, que engloba pequenas quantidades de alguns tipos de carne, como aves e peixes; e ainda existe a não vegetariana, denominada dieta onívora, na qual é frequente o consumo de carne.

Abonizio (2013) ressalta que os veganos não se privam somente de alimentos de origem animal, mas de qualquer produto (roupas de couro, roupas de seda, produtos estéticos e de higiene testados em animais, remédios, etc.) ou entretenimento (rodeios, touradas, circos etc.) que resulte em morte ou sofrimento do animal. Esse grupo de pessoas tem como fundamentação a ética, e são opostos ao especismo (crença humana de que podemos escravizar e matar espécies consideradas inferiores a nossa).

Abonizio (2015) também afirma que vegetarianismo é a dieta alimentar que abole totalmente a carne e ainda estimula e incentiva o consumo de vegetais.

### 2.2.1 Motivações para adoção da dieta vegetariana

De acordo com Bueno (2009), o número de vegetarianos está aumentando cada vez mais e os motivos para essa mudança alimentar são diversos, como o fato da pessoa não

gostar do sabor/cheiro da carne, alergias e doenças provenientes da carne e o simples fato de que podem sobreviver sem precisar se alimentar de outro ser.

Segundo uma pesquisa feita pelo IBOPE (2012), aproximadamente 8% da população brasileira se priva conscientemente do consumo de carne.

Lira (2013) apud Fischer, Cordeiro e Librelato (2016) afirma que os animais aquáticos representam 60% de todos os animais utilizados na alimentação, tendo como consequência três mil mortes por segundo.

Em uma pesquisa feita na cidade do Mato Grosso, Abonizio (2015) pode extrair os principais motivos das pessoas para a adoção da dieta vegetariana. Em primeiro lugar foi à questão moral e ética, em segundo lugar a saúde, em sequência o paladar e a questão ambiental em último lugar.

Bueno (2009) também afirma que a religião influencia bastante na escolha das pessoas para aderir, em partes, à dieta vegetariana. Os muçulmanos e os judeus não comem frutos do mar que possuem casca e nem carne suína, os católicos devotos evitam comer carne nas sextas-feiras e durante todo o período da quaresma, exceto peixe. E ainda existe, em algumas partes da Índia, a carne de gado que não é consumida. Para Schunemann (2003) apud Beig (2009), os Adventistas do Sétimo Dia seguem algumas restrições alimentares, tendo como principal a carne, pois acreditam que o maior pecado é a gula.

Bueno (2009) ressalta que “existem também algumas religiões que recomendam que as pessoas deixem de comer não só carne, mas até mesmo qualquer produto de origem animal, tais como ovos e leite.”, a grande maioria dessas pessoas é de religiões oriundas da Índia, como o hinduísmo, o jainismo e o budismo.

O budismo adere um princípio chamado *ahimsa*, que tem como objetivo a negação da violência e admiração de todas as formas de vida. Esta religião também acredita no princípio da reencarnação, onde o ser humano pode reencarnar como um animal em uma próxima vida e vice versa. Já o jainismo é considerado o grupo religioso mais rígido em relação ao vegetarianismo, parecido com o budismo e o hinduísmo, também tem como objetivo a não violência a todos os seres (Beig 2009).

Ainda de acordo com Beig (2009), o espiritismo também não é a favor do consumo de carne, pois os seguidores desta doutrina acreditam que a carne carrega consigo toda energia ruim adquirida do sofrimento do animal na hora da sua morte.

A isenção do consumo de carne está associada, em muitas religiões, às concepções morais de pureza, intoxicação, defesa, compostura e moderação (Singer e Mason, 2007 e Lira, 2013 apud Fischer, Cordeiro e Librelato 2016).

Apesar de todos esses diferentes grupos serem vegetarianos, alguns totalmente e outros em parte, Bueno (2009) nos lembra de que existe um grupo de pessoas decididas a não comer carne pelo fato de não quererem mais se alimentar de outros animais, ainda que gostem de carne. E essa decisão pessoal não provém de nenhuma religião, de nenhuma proibição ou medo de um castigo eterno.

Fischer, Cordeiro e Librelato (2016, p. 129) destacam que

“Mudar as condutas éticas demanda energia, reflexão e decisão racional, as quais devem ser balizadas por princípios éticos consolidados e intermediados por um diálogo promovido por uma ferramenta que se propõe a subsidiar questões complexas, globalizadas e que envolve uma pluralidade de atores e seus argumentos.”

De acordo com Singer (2004) apud Fischer, Cordeiro e Librelato (2016), converter-se ao vegetarianismo não é uma atitude simbólica ou uma experiência de distanciamento da realidade, a adesão ao vegetarianismo é uma maneira prática e eficiente para extinguir as mortes e as torturas de seres vivos que não têm oportunidade de sobreviver perante o controle da humanidade.

### **2.2.3 Vegetarianismo e saúde**

Para Bueno (2009), a dieta vegetariana obtém todos os nutrientes necessários para uma alimentação saudável, pois os vegetais nos fornecem proteínas que suprem totalmente nossas necessidades, como a batata, a laranja, o feijão e principalmente a soja.

Segundo Bueno (2009), 0,8 gramas de proteína por quilo do indivíduo é o que precisamos consumir diariamente para sermos saudáveis. Porém, o consumo excessivo de proteínas pode nos causar graves doenças, como desidratação, perda de minerais nos ossos e problemas renais. O corpo é capaz de consumir certa quantidade de proteínas, mas o excedente é processado através da oxidação, fazendo com que os rins funcionem em dobro, ou é armazenado como gordura.

## **3 METODOLOGIA**

A palavra metodologia possui duas definições: estudo dos métodos ou para a descrição de um procedimento. Barros (1986:01) acredita que a metodologia:

Consiste em estudar e avaliar os vários métodos disponíveis, identificando suas limitações ou não ao nível das implicações de suas utilizações. A Metodologia, num nível aplicado, examina e avalia as técnicas de pesquisa bem como a geração ou verificação de novos métodos que conduzem à captação e processamento de informações com vistas à resolução de problemas de investigação.

Segundo Richardson (1985:29), método em pesquisa:

“Significa a escolha de procedimentos sistemáticos para a descrição e explicação de fenômenos. Esses procedimentos se aproximam dos seguidos pelo método científico que consiste em delimitar um problema, realizar observações e interpretá-las a partir das relações encontradas, fundamentando-se, se possível, nas teorias existentes.”

Ainda de acordo com Facchin (2006), em um projeto de pesquisa a metodologia deve responder as etapas que serão seguidas, descrevendo assim todos os passos que serão desenvolvidos. Esse planejamento nos fará perceber o tempo que será gasto e os recursos que serão utilizados, possibilitando assim a criação de um cronograma para que o trabalho seja elaborado de forma correta.

Para esta pesquisa utiliza-se a etapa quantitativa, pois esta opera em categorias reais e seu objetivo é mostrar com clareza os dados, critérios e tendências observáveis (MINAYO, SANCHES, 1993).

As técnicas quantitativas são falhas em termos de validade interna, porém, são intensos em termos de validade externa, pois os resultados obtidos são difundidos para toda a comunidade. (Perrone, 1977; Niero 1987; Castro & Bronfman 1997).

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o questionário, onde 50 sujeitos vegetarianos e não vegetarianos responderam a pesquisa, 36 dessas pessoas são mulheres e 14 são homens. Os sujeitos são moradores do município de São Marcos, de várias faixas etárias.

#### **4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

O resultado desse trabalho foi realizado através de dois questionários de pesquisa aplicados na cidade de São Marcos, sendo que um dos questionários foi aplicado a um público vegetariano e o outro a não vegetarianos.

A apresentação desses resultados será realizada com base nas respostas obtidas com os questionários e com os referenciais teóricos apresentados.

#### 4.1 ETAPA QUANTITATIVA

Os questionários para pessoas não vegetarianas foram aplicados a 50 pessoas, todas residentes em São Marcos, sendo 28% homens e 72% mulheres. 16% das pessoas estão na faixa etária de até 20 anos, 58% na faixa de 21 a 30 anos, 16% entre 31 a 40 anos, e 10% estão na faixa etária de mais de 40 anos.

A primeira pergunta era a frequência que a pessoa consumia carne semanalmente, 4% dos entrevistados consomem uma vez por semana, 36% consomem de duas a três vezes por semana, 24% consomem de quatro a seis vezes e 36% consomem carne todos os dias da semana, conforme é mostrado na figura 1.

Frequência semanal de consumo de carne

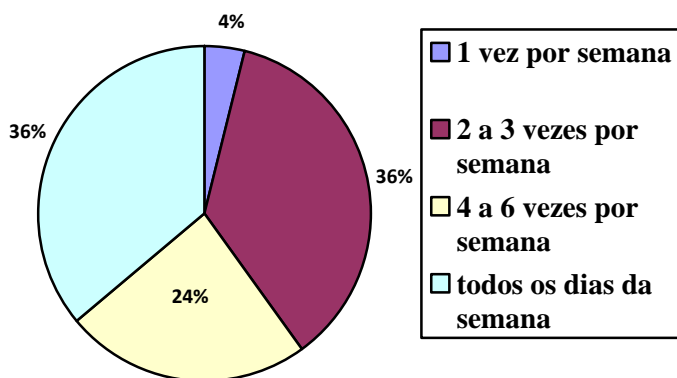


Figura 1.

Na segunda pergunta, foi questionado se existia algum tipo de carne que o entrevistado não consumia, 60% responderam que sim e 40% responderam que não existia, conforme a figura 2.

Existência de algum tipo de carne não consumível

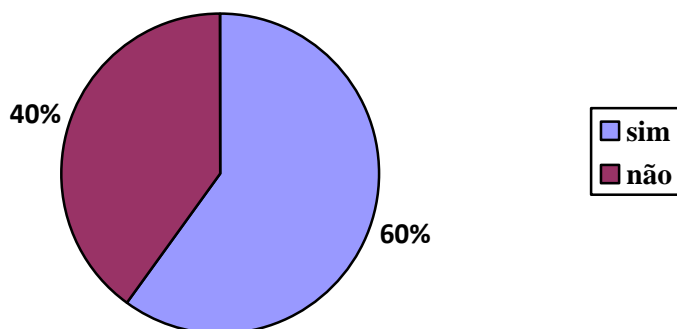


Figura 2.

A terceira pergunta era o motivo dessas pessoas não consumirem determinado tipo de carne, dentre os que responderam sim na questão anterior, 90% responderam que não gostam do sabor de determinado tipo de carne, 7% responderam por questões de saúde e 3% responderam que era por outro motivo, ressaltando a sensibilização e/ou que não consomem carne de caça, pois são contra a morte por diversão, conforme figura 3.

Motivos para o não consumo de determinado tipo de carne

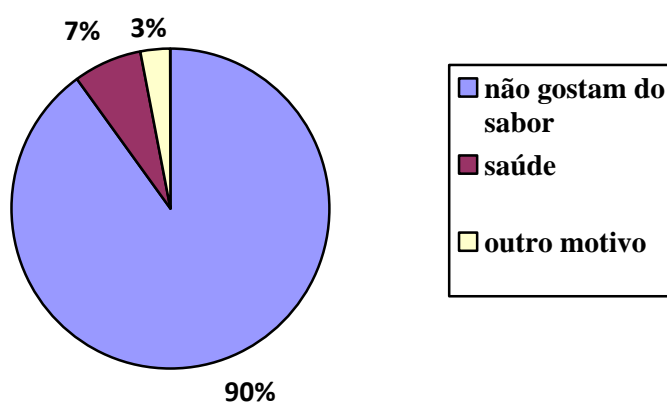


Figura 3.

A quarta questão era sobre o número de pessoas vegetarianas que o entrevistado conhecia, 6% afirmaram não conhecer ninguém, 12% conhecem uma pessoa, 22% conhecem duas pessoas, 20% conhecem três pessoas, 12% conhecem quatro e 28% conhecem mais de cinco pessoas, conforme figura 4.

Número de pessoas vegetarianas conhecida pelo entrevistado

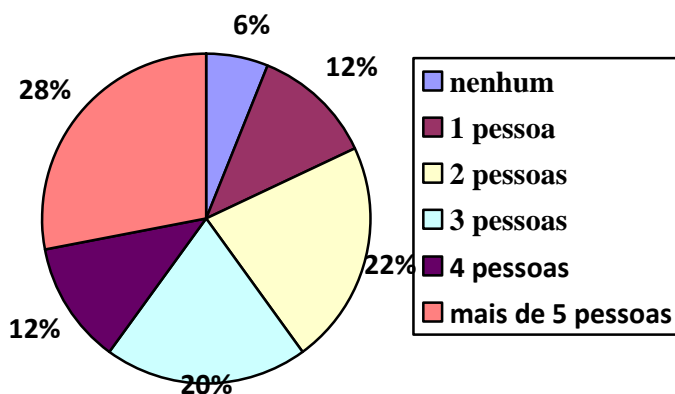


Figura 4.



Na quinta pergunta foi questionado se a pessoa já foi vegetariana, 92% disseram que não e 8% que sim, já foram vegetarianos. Os motivos para terem deixado de ser vegetarianos foram: a falta de proteínas, hábitos familiares e descrença nas vantagens do vegetarianismo, conforme figura 5.

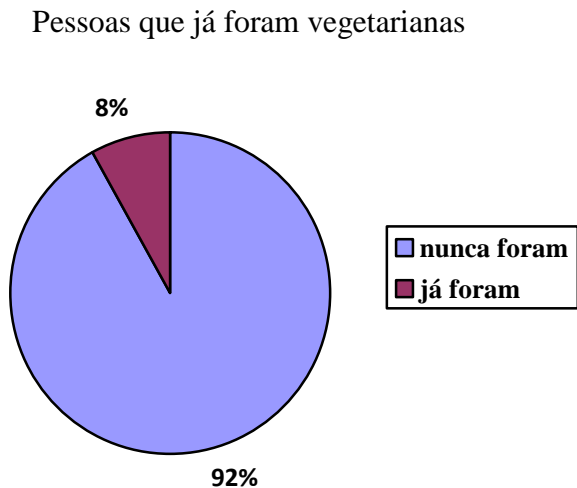


Figura 5.

A sexta questão era quais os motivos que faziam a pessoa continuar consumindo carne, 51% respondeu que gostam do sabor, 9% responderam que não acreditam nas vantagens do vegetarianismo, 22% responderam falta de opções alimentares vegetarianas e 18% responderam outro motivo, afirmando ser a falta de nutrientes em alimentos vegetarianos, o crescimento excessivo dos animais que não poderia ser controlado, a dificuldade em preparar pratos sem carne, a falta de apoio da família, a indiferença no mundo com uma pessoa a mais não consumindo carne, a cultura da família e/ou a força dos hábitos alimentares, conforme figura 6.

### Motivos para o consumo de carne

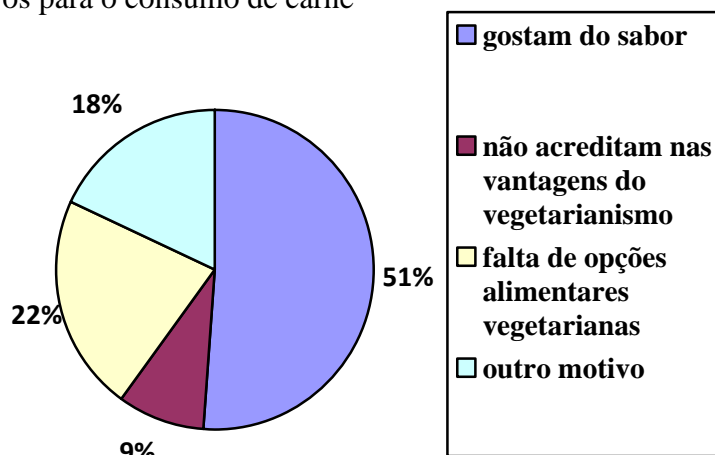


Figura 6.

A sétima pergunta era os motivos que fariam a pessoa deixar de consumir carne, 44% responderam o sofrimento dos animais, 34% responderam motivos de saúde, 8% excessivo gasto de água para a produção da carne, 7% o fato da fome não existir se todas as pessoas fossem vegetarianas, 3% a religião, e 4% responderam outros motivos, alegando ser a possibilidade de conseguirem não sentir vontade de ingerir carne, a evolução do homem e/ou simplesmente não encontrar motivos para deixar de consumir carne, conforme figura 7.

### Motivos para deixar de consumir carne

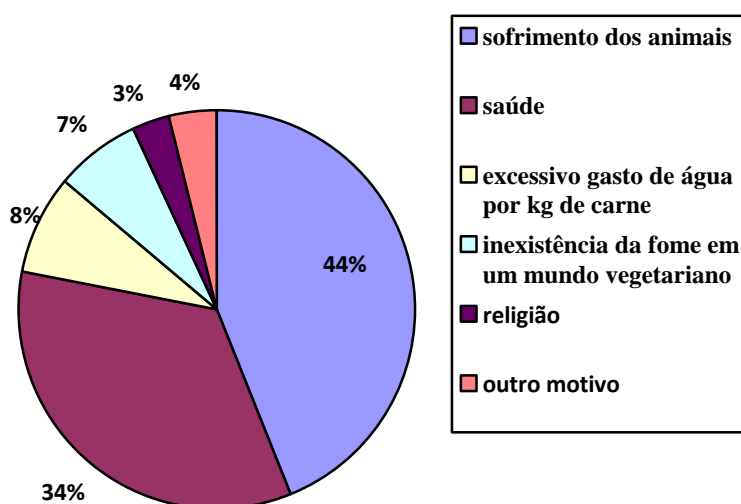


Figura 7.

A oitava pergunta era se a pessoa gostava de animais, 94% dos entrevistados responderam que gostam de todos os animais, sem exceção, 4% responderam que gostam

somente de animais domésticos e 2% não gostam de nenhuma espécie animal, conforme figura 8.



Figura 8.

A nona pergunta era se a pessoa acreditava que os animais possuem consciência, 88% responderam que acreditam que todos possuem e 12% responderam que não acreditam que os animais possuem consciência, conforme figura 9.

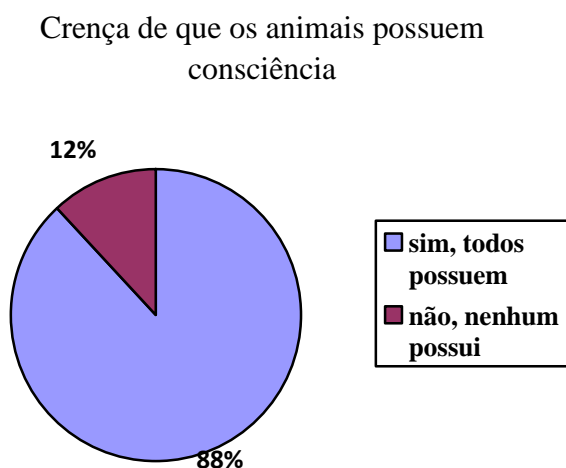


Figura 9.

A décima questão era se a pessoa já buscou informações sobre o tratamento de animais em criadouros, 48% responderam que sim e 52% que não, nunca procuraram, conforme figura 10.

### Busca de informações sobre o tratamento de animais em criadouros

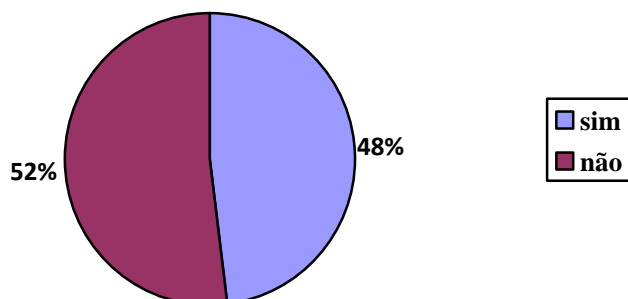


Figura 10.

E por fim, a décima primeira questão, era se a pessoa iria repensar sobre seus hábitos alimentares após ter respondido o questionário, 52% dos entrevistados responderam que sim e 48% que não, iriam continuar com o mesmo pensamento, conforme figura 11.

### Reflexão sobre hábitos alimentares após ter respondido o questionário

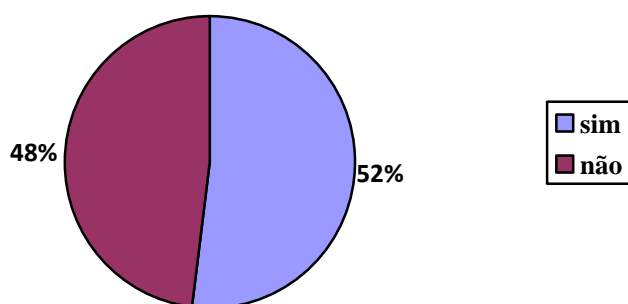


Figura 11.

Os questionários para pessoas vegetarianas foram aplicados a sete pessoas, todas residentes em São Marcos, sendo 29% homens e 71% mulheres. 29% das pessoas estão na faixa etária de até 20 anos, 43% na faixa de 21 a 30 anos, 14% entre 31 a 40 anos, e 14% estão na faixa etária acima de 40 anos.

Na primeira pergunta foi questionado há quanto tempo a pessoa não consome carne, 29% responderam menos de um ano, 29% de um a dois anos, 29% de dois a cinco anos, e 13% a mais de cinco anos sem consumir carne, conforme a figura 12.

### Tempo de abstinência de carne

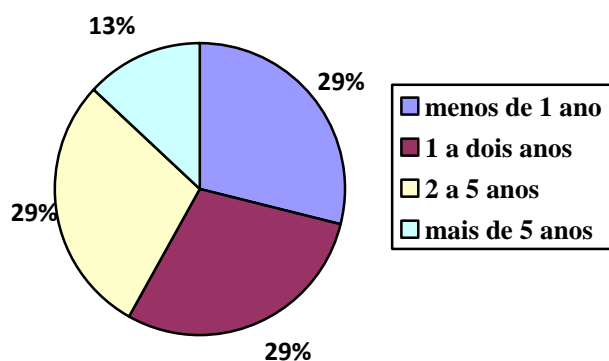


Figura 12.

A segunda questão era qual a classificação de vegetarianismo que a pessoa pertencia, 100% responderam que não consomem carne, mas derivados de animais sim, conforme a figura 13.

### Classificação de vegetariano



Figura 13.

Na terceira pergunta foi questionado quais eram os motivos que fizeram a pessoa deixar de consumir carne, 32% responderam os maus tratos aos animais, 16% responderam questões ambientais, 26% saúde, 10% responderam que não gostam do sabor da carne, 10% responderam religião, e 6% responderam outro motivo, ressaltando terem percebido o mal que a carne os fazia, conforme a figura 14.

#### Motivos para abstinência da carne

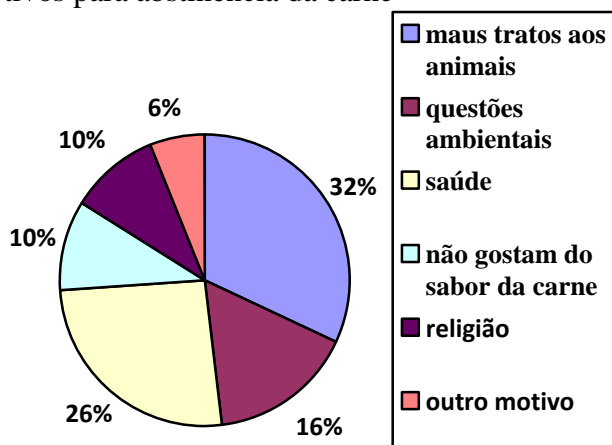


Figura 14.

A quarta questão era se a pessoa vai a algum nutricionista regularmente, 71% responderam que não e 29% que sim, conforma a figura 15.

#### Frequência regular em nutricionista

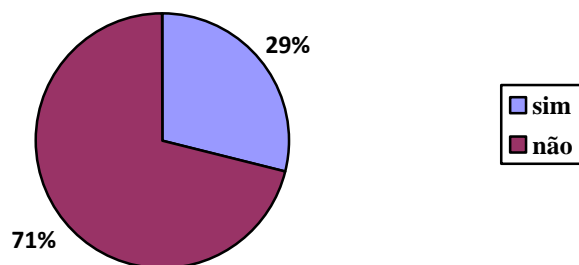


Figura 15.

Na quinta pergunta foi questionado se a pessoa notou diferença no seu peso após adesão ao vegetarianismo, 86% responderam que não houve mudança e 14% notaram que seu peso diminuiu, conforme a figura 16.

### Diferença de peso após adesão do vegetarianismo

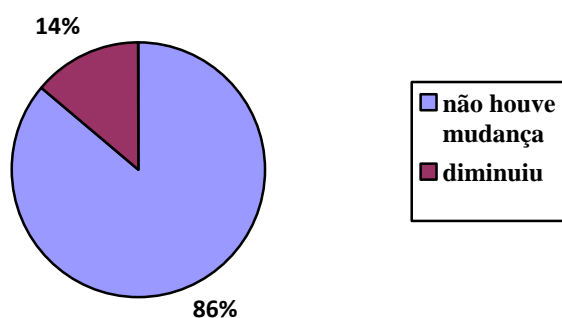


Figura 16.

Na sexta pergunta questionou-se quais as maiores dificuldades encontradas pelos vegetarianos, 38% responderam falta de opções de alimentos, 31% responderam a insistência das pessoas em fazê-las consumir carne e 31% responderam críticas recebidas, conforme figura 17.

### Maiores dificuldade encontradas na adesão do vegetarianismo

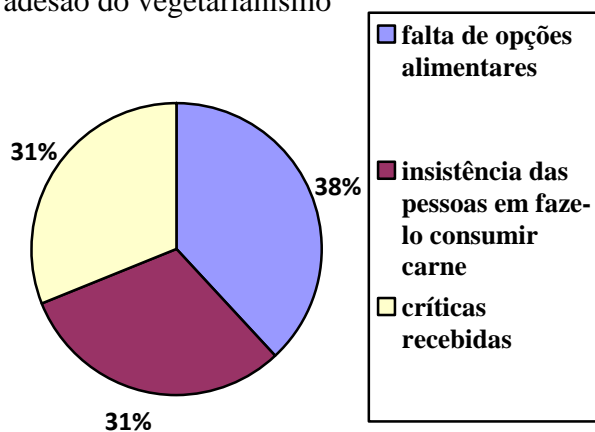


Figura 17.

A sétima pergunta era se houve apoio da família e dos amigos na troca de opção alimentar, 71% responderam mais ou menos e 29% responderam que não houve apoio, conforme figura 18.

Apoio da família na troca de opção alimentar

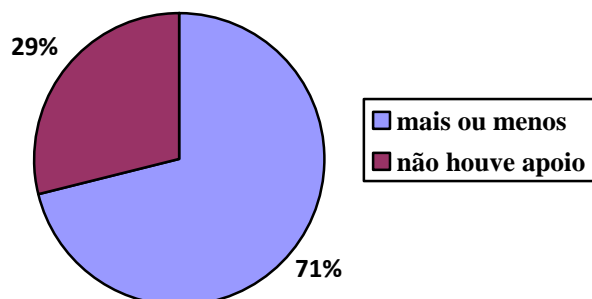


Figura 18.

A oitava pergunta era se eles acreditam que existem substitutos suficientes para a carne, 100% responderam que sim, basta saber encontrar, conforme figura 19.

Crença na existência de substitutos suficientes para a carne

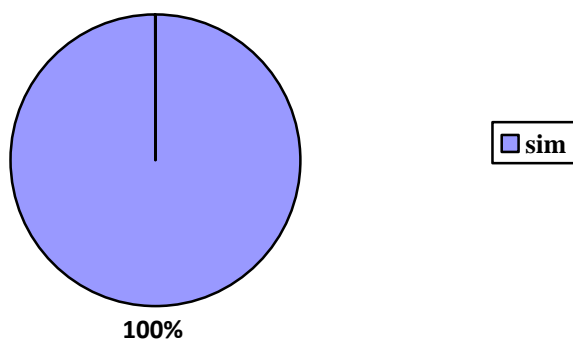


Figura 19.

Na nona pergunta foi questionado se eles acham que existem opções suficientes para vegetarianos nos restaurantes e lanchonetes da cidade de São Marcos, 14% responderam que sim, 57% responderam que não e 29% responderam mais ou menos, conforme figura 20.



Existência de opções suficientes para  
vegetarianos em São Marcos

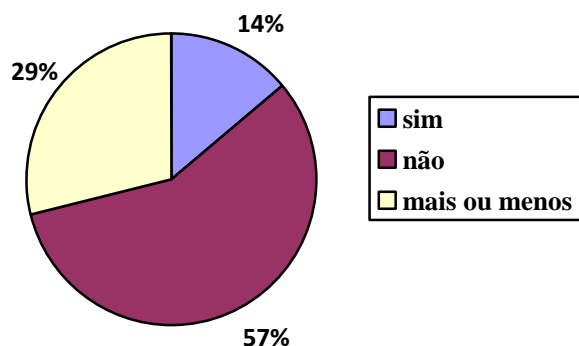


Figura 20.

A décima questão era se a pessoa já buscou informações sobre o tratamento dos animais em criadouros, 100% responderam que sim, conforme figura 21.

Busca de informações sobre tratamento de  
animais em criadouros

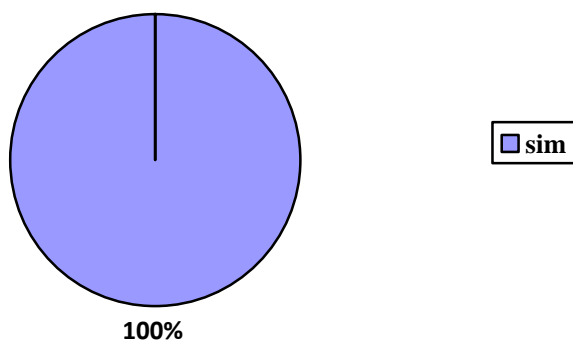


Figura 21.

A décima primeira pergunta era se a pessoa tenta convencer outras pessoas dos benefícios da dieta vegetariana, 29% responderam que sim e 71% responderam que não, nunca tentam, conforme figura 22.

Pessoas que tentam convencer as outras  
pessoas sobre os benefícios do  
vegetarianismo

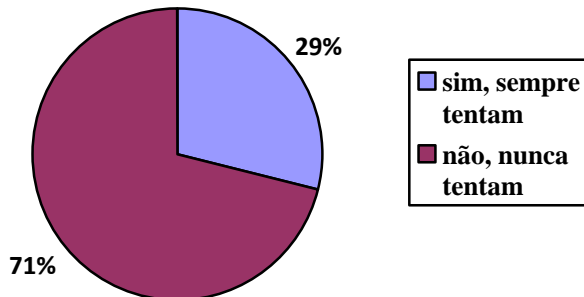


Figura 22.

Fazendo a análise das respostas dos questionários, percebe-se que apesar do número de vegetarianos estar crescendo cada vez mais, ainda é grande o número de pessoas que não acreditam nas vantagens dessa dieta, e também é grande o número de pessoas que, apesar de quererem muito seguir o vegetarianismo por questões éticas, são ainda muito resistentes por argumentos culturais. O número de pessoas que consome carne diariamente é muito alto, apesar de a maioria apontar que não consome alguns tipos de carne.

Um ponto muito importante que fora percebido é o número extremamente alto de pessoas que alegam gostar de todas as espécies animais, acreditando que estes possuem consciência, além de cerca da metade dos entrevistados afirmar que não gostaria de comer carne porque sabem que os animais sofrem com a morte, em contrapartida, menos da metade da população busca informações sobre o tratamento dos animais nos criadouros.

Pode-se notar também que há muita resistência, crítica e julgamento vindo da maioria das pessoas que consome carne em relação às pessoas vegetarianas, sendo um ponto ressaltado também pelos vegetarianos, que alegam sofrerem bastante com isso.

Constatou-se também que a maioria dos vegetarianos não busca acompanhamento nutricional de um especialista, pois estes permaneceram com o mesmo peso após a abstinência da carne e porque encontram nutrientes suficientes em outros alimentos para suprir suas necessidades.

Diferente dos entrevistados que consomem carne, todos os vegetarianos questionados já buscaram informações sobre o tratamento dos animais nos criadouros, sendo esse, para a maioria, o maior motivo para adesão ao vegetarianismo, além da saúde, questões ambientais, religião e o despreço pelo sabor da carne, respectivamente.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em um mundo inovador, cheio de possibilidades e informações de fácil acesso, é surpreendente que o número de vegetarianos não esteja crescendo ainda mais rápido do que já vem.

A grande maioria das pessoas se sensibiliza quando é falado sobre a morte e o sofrimento de um animal, porém a maior parte dessas pessoas é resistente a mudanças de hábitos alimentares por questões culturais, prazerosas e comodistas. A substituição dos nutrientes que são encontrados na carne pode ocorrer facilmente através de outros alimentos, basta que as pessoas busquem e sintam-se motivadas para que essa mudança alimentar ocorra.

O ser humano ainda é muito crente de que é a raça dominante no mundo, e que por isso pode tirar a vida de outro ser para sobreviver. Esse é um pensamento muito primitivo, visto que nos torna muito próximos ainda do homem que vivia nas cavernas e precisava se alimentar de outros seres vivos, até mesmo de sua própria espécie, já hoje o consumo de carne pode ser uma opção.

Ser vegetariano não é um traço de santidade ou castidade, não é literalmente uma dieta, mas sim uma questão ética, já que todos sabem que nos alimentarmos de outro ser sensitivo não é mais uma questão de sobrevivência. A abstinência da carne significa caridade e amor ao próximo, que por sinal, este é muito semelhante a nós, seres humanos, também providos de alegrias, tristezas, dores, prazeres, afetos, pressentimentos e consciência. Abster-se da carne significa não contribuir com o sofrimento dos animais, significa não consentir com a aflição e os gritos de dor do animal no momento da sua morte, não tolerar o momento de festividade das pessoas que causa tormento e tortura a um ser inocente.

Como disse o filósofo Wittgenstein, “Se um leão pudesse falar, nós não o entenderíamos”, porque realmente os animais se comunicam, expressando a sua angústia e o seu sofrimento, mas nós não o compreendemos.

## REFERÊNCIAS

- ABONIZIO, Juliana. **Conflitos a mesa, vegetarianos, consumo e identidade**. Mato Grosso, 2015.
- ABONIZIO, Juliana. **Consumo alimentar e anticonsumismo: veganos e freeganos**. Mato Grosso, 2013.
- BARROS, Aidil Jesus Paes de & SOUZA, Neide Aparecida de. **Fundamentos de Metodologia**. São Paulo: McGraw-Hill, 1986.

- BEIG, Beatriz Bresighello. **A prática vegetariana e os seus argumentos legitimadores: viés religioso**. Rio Claro, 2009.
- BRESSAN, F. O método do estudo de caso. Disponível em: <[http://www2.uel.br/pessoal/amanthea/ctu/arquivos/monografias/estudo\\_de\\_caso.htm](http://www2.uel.br/pessoal/amanthea/ctu/arquivos/monografias/estudo_de_caso.htm)> Acesso em: 09 abr. 2016.
- BUENO, Eva Paulino. **Se um leão soubesse falar: vegetarianismo e saúde**. Revista Espaço Acadêmico, 2009.
- DUARTE, V.M.N. A metodologia na pesquisa científica: esmiuçando conceitos. Disponível em: <<http://monografias.brasilecola.com/regras-abnt/a-metodologia-na-pesquisa-cientifica-esmiucando-conceitos.htm>> Acesso em: 09 abr. 2016.
- FERREIRA, Lucas Guimarães, BURINI, Roberto Carlos, MAIA, Adriano Fortes. **Dietas vegetarianas e desempenho esportivo**. 2006.
- FISCHER, Marta Luciane, CORDEIRO, Andressa Luiz, LIBRELATO, Rafael Falvo. **A abstinência voluntária do consumo de carne pode ser compreendida como um princípio ético?**. Ciências Sociais Unisinos, 2016.
- IBOPE, 2012. Disponível em: <<http://www.ibopeinteligencia.com/noticias-e-pesquisas/dia-mundial-do-vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-do-estilo/>>. Acesso em: 13 abr. 2016.
- LAKATOS, Eva Maria & MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 3a. ed. São Paulo: Atlas, 1991.